- L'ONF *Éloge du chiac - part 2*
- JOURNÉE SANTÉ ET MIEUX-ÊTRE *À ta santé!*
- PORTRAIT *France Daigle*

L'INFO-LIEN

LE JOURNAL FRANCOPHONE DE LA RÉGION DE FREDERICTON

GRATUIT

Le Centre communautaire Sainte-Anne

Volume 22 Numéro 03 - Mars 2010

Alice au pays des merveilles

D'après l'œuvre de Lewis Carroll

Le dimanche 28 mars au CCSA – Détails en page 6

Photo : Marc Antoine Duhaime

sommaire

3	Quelques mots du directeur général
4	Portrait du mois - *France Daigle*
5 à 7	Arts et spectacles
8 à 11	Organismes
13 à 15	Un retour sur les dernières activités
16	Activités
18 et 19	*À ta santé!*
21	Chronique santé
23	Nouveautés à la bibliothèque
24	Les lectures de Guylaine
25	Des nouvelles de la Maison des jeunes
26	École Arc-en-ciel
29	Ma vie
30	Les fabuleuses recettes de Juliette
30	Les trucs et astuces de Juliette

TAYLOR
printing group inc.

Le seul imprimeur certifié
FSC au Nouveau-Brunswick

Pour nous joindre :

225-A, Boulevard Alison
Fredericton, N.-B.
E3C 2S6

Tél. : 506-454-6200
Sans frais : 1-888-263-0777

sales@tpgi.ca

équipe du CCSA

Directeur général
Stéphane Leclair
sleclair@centre-sainte-anne.nb.ca

Adjointe exécutive
Sylvette Drisdelle
sdrisdelle@centre-sainte-anne.nb.ca

Directeur de la programmation
Paul Chaddock
pchaddock@centre-sainte-anne.nb.ca

Coordonnateur jeunesse
Marc Allain
mallain@centre-sainte-anne.nb.ca

Directeur des communications
François Albert
falbert@centre-sainte-anne.nb.ca

Directeur des services financiers
Guy Collette
gcollette@centre-sainte-anne.nb.ca

Directeur des services à la clientèle
Stéphane Sirois
ssirois@centre-sainte-anne.nb.ca

Adjointe administrative-réception
Guylaine Perron
gperron@centre-sainte-anne.nb.ca

Agente de projets
Nathalie Zicat
nzicat@centre-sainte-anne.nb.ca

Agente de communication
Anny Martel
ccsainfo@nb.aibn.com

Régisseur technique
Maxime Guérette
mguerette@centre-sainte-anne.nb.ca

Superviseur de l'entretien et de la conciergerie
Gilles Losier
glosier@centre-sainte-anne.nb.ca

Préposés à l'entretien
Wilfred Cyr et Yves Pelletier

Préposés à l'accueil
Paul Steeves, Alex Nowicki, Johnathan Duke, Benoît Vachon-Gravel et Kevin Duchesne-McCarthy

Le Centre communautaire Sainte-Anne

Conseil d'administration 2009-2010

Pierre Cormier, président, Thierry Arseneau, vice-président, Éric Levesque, trésorier, Barbara J. Dugas, présidente du comité de programmation-marketing, Françoise Bélanger, Alain Boisvert, Robert Duguay, Bill Ferguson, Caroline Lafontaine, Christiane Guérette et Willy Wilondja.

Pour nous joindre

715, rue Priestman
Fredericton (N.-B.) E3B 5W7
Tél. : 453-2731 Téléc. : 453-3958

info@centre-sainte-anne.nb.ca

www.centre-sainte-anne.nb.ca

Heures d'ouverture régulières du CCSA : du lundi au dimanche de 8 h à 23 h

Tarifs publicitaires pour L'Info-lien : www.centre-sainte-anne.nb.ca sous *Info-lien*

Rédaction

Textes : François Albert avec la collaboration de Guylaine Perron et de plusieurs membres des organismes accrédités du CCSA.

Mise en page : Anny Martel

Révision : François Albert et Guylaine Perron

Collaboration spéciale : Norbert Gauvin

NDLR : L'utilisation du genre masculin dans les textes n'a pour objet que d'en alléger la lecture et inclut aussi bien le féminin. L'acronyme CCSA signifie Centre communautaire Sainte-Anne.

Date de tombée

Info-lien d'avril : 15 mars 2010

Quelques mots du DIRECTEUR GÉNÉRAL

Stéphane Leclair
sleclair@centre-sainte-anne.nb.ca

Le mois dernier je vous ai parlé de la place importante qu'occupent les personnes aînées dans notre communauté et de leur engagement dans différents projets dont celui du foyer de soins pour les francophones.

Comme vous le savez, les conditions des retraités francophones de la région de Fredericton n'est plus ce qu'elle était et cette nouvelle réalité connaîtra d'autres changements au cours des prochaines années. En effet, jusqu'à tout récemment, la majorité de ces retraités quittaient la capitale afin de s'installer ailleurs pour différentes raisons: retourner dans leur région natale, se rapprocher de leurs familles, avoir accès à des services de santé en français, etc.

Le portrait des retraités francophones de notre région n'est plus le même. De plus en plus d'entre eux prennent la décision de continuer à vivre ici car leurs enfants sont nés à Fredericton et y sont établis; il y a de plus en plus de services de soins de santé qui sont donnés en français...

Pour faire face à cette nouvelle réalité, la communauté francophone devra se donner un établissement qui offrira des services à nos aînés ou aux parents de nos citoyens qui désirent se rapprocher de leurs enfants. Plusieurs modèles de foyers de soins et de résidences existent, donc différentes options s'offrent à nous... à ce stade, toutes les portes sont ouvertes. Toutefois, avant de pouvoir définir le type d'établissement qui répondrait le mieux aux besoins de notre communauté, plusieurs étapes et discussion devront avoir lieu et vous serez invités à y participer.

Un comité de travail a été formé afin de mener à terme cet ambitieux projet. Évidemment, le comité est dans une période de défrichage et de recherches et bientôt, il prévoit convoquer la communauté à une rencontre publique. D'ici là, nous vous invitons à réfléchir à ce projet. Voici quelques pistes afin de vous guider: prévoyez-vous demeurer à Fredericton au moment de la retraite? Si un foyer de soins ou une résidence voyaient le jour, est-ce que vous considéreriez y loger vos parents qui habitent à l'extérieur de notre région afin de les voir plus proches de vous? De plus, je vous invite à lire le document du gouvernement du Nouveau-Brunswick, *Soyez autonome - Stratégie des soins de longue durée du Nouveau-Brunswick* au http://www.gnb.ca/0017/LTC/LongTermCareStrategy-f.pdf.

Avant la rencontre publique, une étape cruciale dans l'évolution de ce dossier sera assurément une étude des besoins. Des consultations de groupe et des leaders auront lieu au cours des prochaines semaines. Et n'oubliez pas, nous sommes enclins à penser que ce genre de services s'adresse seulement aux aînés, mais ce n'est pas le cas. Tout le monde peut avoir besoin des services d'un foyer de soins de longue durée.

Je vous souhaite un beau mois de mars, de joyeuses Pâques... et encouragez-vous car le printemps approche rapidement!

Le Centre communautaire Sainte-Anne

Le CCSA sera fermé les 2, 3, 4 et 5 avril en raison du congé de Pâques.

Joyeuses Pâques!

Réunion du Conseil communautaire Sainte-Anne

Le lundi 8 mars à 18 h 30 à la salle du Conseil située au 715, rue Priestman.

Toute la communauté est invitée à y assister.

Renseignements: 453-2731

DITES-LE À VOS AMIS... ABONNEZ-VOUS!

Ajoutez votre nom à la liste d'envoi du *Dites-le à vos amis...* Il s'agit d'un courriel hebdomadaire qui est envoyé tous les jeudis et qui vous informe de toutes les activités en français présentées au CCSA et même ailleurs.

Pour vous abonner: François Albert à falbert@centre-sainte-anne.nb.ca ou au 453-2731.

C'est FACILE et c'est GRATUIT!

Portrait du mois
France Daigle

Par François Albert
falbert@centre-sainte-anne.nb.ca

Fonceuse et toujours prête à vivre de nouvelles aventures, cette femme, dont l'esprit d'entraide et d'écoute font intrinsèquement partie d'elle, quittera bientôt Fredericton après y avoir vécu 18 ans.

France Daigle est née le 21 mai 1964 et elle a grandi à Baker-Brook dans le Nord-Ouest du Nouveau-Brunswick. Enfant sandwich, une sœur, Hélène (qui habite Edmundston), l'a précédée de 10 mois et un frère, Jocelyn (qui habite Saint-Hilaire) l'a suivie quelques années plus tard.

Louis-Philippe Daigle, son père, était camionneur et propriétaire de sa propre entreprise. Lucille Nadeau, sa mère, était: «... la reine du foyer», comme le dit France.

Malgré le fait qu'elle était une enfant timide, réservée et anxieuse, France avait d'excellents résultats scolaires. Toutefois, à l'adolescence, son caractère a pris du poil de la bête et elle aimait bien jouer des tours.

«Un beau jour, j'ai trouvé un oiseau mort que j'ai caché dans l'étui à crayons d'une camarade de classe, mais elle s'est mise à hurler, effrayée! Je me suis donc fait pogner, mais comme j'étais une bonne élève... tout s'est bien terminé!», raconte France la ratoureuse.

Au secondaire, membre de l'équipe de ballon-balai, elle passait beaucoup de temps assise sur le banc des punitions: «J'étais sournoise, je savais sur quel orteil frapper mes adversaires... ça me défoulait».

Débrouillarde, France a commencé à travailler à l'âge de 13 ans alors qu'elle lavait la vaisselle dans le restaurant de son oncle, Le Castel bleu, situé à Baker-Brook: «J'en ai lavé des chaudrons jusqu'à 5 heures du matin!»

En 1982, elle a débuté son baccalauréat en travail social au Collège Saint-Louis d'Edmundston. Une voie logique pour cette femme qui était toujours disponible pour venir en aide à ses amis, les écouter: «C'est naturel pour moi d'aider les autres; j'ai hérité de ces qualités de ma mère; une femme qui donnerait sa chemise.»

L'année suivante, elle a poursuivi son baccalauréat à l'Université de Moncton. Diplômée en 1986, elle a obtenu son premier poste à titre de travailleuse sociale à Kedgwick, un contrat de 9 mois. Elle considère cette expérience professionnelle comme étant très positive.

Par la suite, elle a décroché un poste permanent à Grand-Sault et c'est à cet endroit, qu'elle a renoué avec une connaissance qui allait devenir son partenaire de vie. Après avoir reçu un appel téléphonique d'un dénommé George, un camarade de classe du secondaire, elle a accepté de le rencontrer. Mais elle a eu toute une surprise lorsqu'elle a ouvert la porte: «Ce n'était pas le George que je pensais! Celui qui était en face de moi, oui, je le connaissais, mais ce n'était pas mon style du tout! J'ai quand même été souper avec lui.»

George Long, originaire de Clair, et qui lui aussi travaillait à Grand-Sault, avait entendu entre les branches que France Daigle était dans les parages; il a donc communiqué avec elle. Ses avances ont valu la peine car six mois plus tard, le jeune couple emménageait ensemble: «J'aime sa nature douce, sa patience et son ambition.»

Après trois ans comme travailleuse sociale, France a souffert d'un épuisement professionnel. Et au même moment, George a accepté un poste à Halifax... France l'a suivi.

«Je m'investissais trop dans mon travail, je voulais tellement aider. Ça n'a pas été facile, mais j'ai beaucoup appris de cette expérience; c'est un grand défi qui m'a fait grandir et qui m'a permis de cheminer», souligne-t-elle.

France a profité de ses trois ans à Halifax pour se refaire une santé et apprendre l'anglais. Elle avait toujours son dictionnaire anglais-français en main afin de se faire comprendre. En 1991, elle a mis au monde Francis et c'est à ce moment que le couple a décidé de revenir au Nouveau-Brunswick. France a quitté Halifax avec le poupon pour aller s'installer chez sa mère à Baker-Brook.

George est demeuré à Halifax le temps qu'il se déniche un emploi au Nouveau-Brunswick. De son côté, France, qui était prête à retourner sur le marché du travail, est devenue travailleuse sociale au Centre de santé mentale d'Edmundston.

En 1992, George s'est trouvé un job à Fredericton et France l'a rejoint avec Francis. Deux ans plus tard, le deuxième fils du couple a vu le jour, Philippe.

«J'ai été très surprise de constater comment les francophones étaient respectés à Fredericton et ça m'a donné le goût de faire ma part et de faire avancer la communauté de la région», explique France.

Dès son arrivée dans la capitale, France a travaillé au Centre de santé mentale de Fredericton, et ensuite au service d'urgence de l'hôpital régional Dr Everett-Chalmers. En 2000, elle est devenue

coordonatrice provinciale en prévention du suicide, et huit ans plus tard, à la recherche de défis, France a obtenu le poste de conseillère à la Direction du Mieux-être.

France a été très présente dans la vie de ses deux fils en s'engageant dans de nombreuses activités et comités, notamment elle a été membre du conseil d'administration de la garderie Au p'tit monde de franco; bénévole à la bibliothèque de jouets; monitrice pour les scouts; entraîneuse de soccer pour les 6-8 ans; membre du comité de parents de l'école Sainte-Anne; catéchète; présidente du comité parental d'appui à l'école Sainte-Anne; et présidente du comité d'agrandissement de l'école des Bâtisseurs.

En 2006, France a abandonné presque tout son travail bénévole et elle a entamé une maîtrise en travail social à l'Université de Moncton; d'ici 2011, elle devrait avoir terminé: «Je suis dans une période de ma vie où je veux prendre soin de moi.»

Après 18 ans à Fredericton, France et sa famille déménageront cet été à Moncton où France poursuivra sa maîtrise et relèvera de nouveaux défis. Elle aimerait bien devenir professeure: «Je me suis beaucoup questionnée et après 20 ans de carrière, j'ai le goût de partager mes connaissances avec les autres.»

Le départ de France Daigle laissera un vide. Son engagement et son dévouement ont permis à la communauté francophone de la région de faire un petit bout de chemin. Sa nouvelle vie sera assurément parsemée de belles rencontres, de projets stimulants et surtout, de nouvelles aventures.

L'ONF prend part aux Rendez-vous de la Francophonie

Fidèle à son engagement de rejoindre les communautés françaises partout au Canada, l'Office national du film du Canada (ONF) participe, pour une cinquième année consécutive, à cette magnifique fête des Rendez-vous de la Francophonie. Pour célébrer de belle façon, l'ONF sera présent d'un bout à l'autre du pays grâce aux projections offertes dans les villes du Canada, du 5 au 21 mars 2010.

La bibliothèque Dre-Marguerite-Michaud présentera gratuitement le mardi 16 mars à 19 h, dans la salle d'activités, les films *Éloge du chiac* (un film de Michel Brault, 1969, 27 min 15 s) et *Éloge du chiac - part 2* (un film de Marie Cadieux, 2009, 77 min).

Quarante ans après le documentaire de Michel Brault, *Éloge du chiac*, le débat sur la question de la langue demeure brûlant d'actualité. La cinéaste Marie Cadieux rend hommage au film de Brault en reprenant le fil de la discussion qui se déroulait entre une enseignante et les élèves de l'école Beauséjour, seule école publique francophone de Moncton en 1968. Marie Cadieux nous conduit à Moncton, Shediac, Bouctouche et même en France, à la rencontre de gens déterminés à sauvegarder et à valoriser la spécificité chiac. Entrecoupé d'animations d'*Acadieman*, le film fait rire, grincer des dents, mais surtout réfléchir.

Renseignements : 453-7100

5 à 7 du vendredi

Le vendredi, les 5 à 7 du CCSA sont des incontournables afin de débuter le week-end du bon pied.

Voici l'horaire des prochains 5 à 7 :

5 mars
Le 5 à 7 fait relâche

12 mars
Les grandes retrouvailles

19 mars
La Virée

26 mars
Jean-Luc Benoît, Sophie Lacroix et Bruno Laplante

2 avril
Vendredi saint - Le 5 à 7 fait relâche

Les 5 à 7 du vendredi du CCSA ont lieu au James Joyce Irish Pub du Crowne Plaza situé au 659, rue Queen. Un menu spécial est offert sur place et l'entrée est libre.

CJPN - Radio Fredericton est le partenaire officiel des 5 à 7 du vendredi.

HILLTOP
GRILL & BEVERAGE CO.
PLAISIR - AMIS - BONNE BOUFFE
(506) / 58-9057
WWW.HILLTOPPUB.CA

Le Cabinet BERTRAND Law

NOVA ÉLECTRIQUE LTÉE
200, Urquhart Crescent
Fredericton (N.-B.) E3B 8K5
novaelectric@nb.aibn.com
Tél. : 452-1123

Téléc. : 457-1363
CAMILLE N. ALBERT, ING. P.
président

www.umoncton.ca
Perfectionnement professionnel
développer

Alice au pays des merveilles

Un merveilleux hommage à l'enfance,
au rêve et à l'imaginaire.
Pour les petits et les grands
qui aiment encore courir
après les lapins blancs...

Spectacle familial pour les 6 ans et plus!

http://www.toutatrac.com/s_alice.php

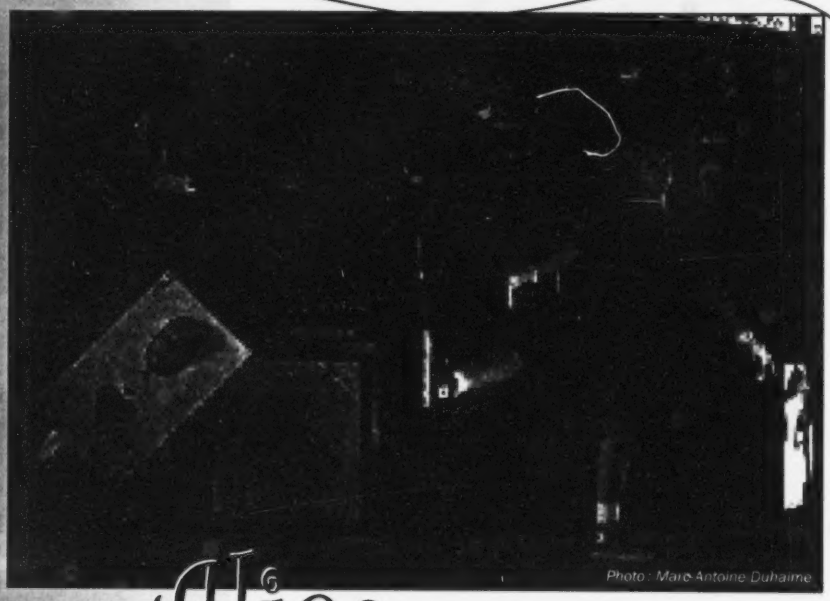


Photo : Marc-Antoine Duhaime

SUIVEZ LE LAPIN...

Un lapin en retard
Un oeuf sur un mur et qui a peur de tomber
Un chat qui sourit pour sourire...
Un chapelier fou qui boit du thé...
Une reine de cœur au de cartes qui aime couper des têtes...
Et une jeune fille
qui refuse de faire ses leçons...

Produit par le Théâtre Tout à Trac de Deux-Montagnes au Québec, ce spectacle est récipiendaire du prix Acadie-RIDEAU 2008

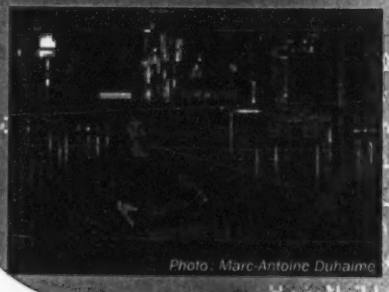


Photo : Marc-Antoine Duhaime

Alice *en quelques mots*

Alice refuse de faire ses leçons. Préférant jouer et rêvasser, elle se cache dans la bibliothèque de son père. Arrive alors un curieux lapin, grand grignoteur de bouquins.

En voulant empêcher le rongeur de dévorer tous les livres de la bibliothèque, Alice poursuit ce dernier dans son terrier, découvrant un monde fantastique : le pays des merveilles.

En retard à son rendez-vous avec la Reine de Coeur, le Lapin quitte Alice à la hâte, mais oublie ses gants, gants qu'il doit absolument porter devant la souveraine sans quoi il se fera couper la tête.

Désireuse de sauver la vie du Lapin, Alice part à sa recherche et rencontre au passage des personnages étranges et fascinants tels que l'oeuf Humpty Dumpty, un ver à soi philosophe, les jumeaux Twideuldeume et Twildeuldie, le Chat du Cheshire, le Chapelier fou et Sam le chasseur de Snark, dans cet univers intriguant où les lapins sont en retard et où les disputes font les bons amis...

Le théâtre Tout à Trac

Chasseurs d'imaginaire et découvreurs d'univers impossibles, toujours à l'affût d'une nouvelle contrée à défricher, d'un nouvel océan où plonger, le Théâtre Tout à Trac poursuit sans relâche sa quête d'un théâtre ouvert sur la folie et le rêve. Explorateur de mondes fantastiques, archéologue de l'invisible, cette troupe de théâtre veut dépoussiérer les classiques de la littérature enfantine afin de les faire découvrir ou redécouvrir sous un angle inédit. *Alice au pays des merveilles* est leur première découverte mais il y en aura d'autres... *Pinocchio, Peter Pan* et tous les autres n'ont qu'à bien se tenir...

Alice au pays des merveilles sera présentée au théâtre Bernard-Poirier du CCSA le dimanche 28 mars à 14 h.

9 $ par personne ou procurez-vous le forfait à 30 $ pour une famille de quatre (maximum de deux adultes par forfait).

Tournée littéraire Des **MOTS** qui **TOURNENT**

Dans le cadre de la 21e édition de la Semaine provinciale de la fierté française, le Conseil provincial des sociétés culturelles (CPSC) et le Festival Frye, en collaboration avec la bibliothèque Dre-Marguerite-Michaud, l'école Sainte-Anne et le CCSA, proposent la tournée littéraire *Des mots qui tournent.*

Il s'agit d'une tournée qui prendra deux formes. Dans chaque région où elle s'arrêtera, l'auteur sera invité à faire des exposés en milieu scolaire au cours de la journée et en milieu communautaire en soirée.

L'auteur, dont l'identité sera dévoilée lors d'une conférence de presse à Moncton le 8 mars prochain, fera une lecture sélective de son œuvre, après quoi, il s'exprimera sur différents thèmes entourant l'écriture. Suivront une période de questions et de discussions informelles.

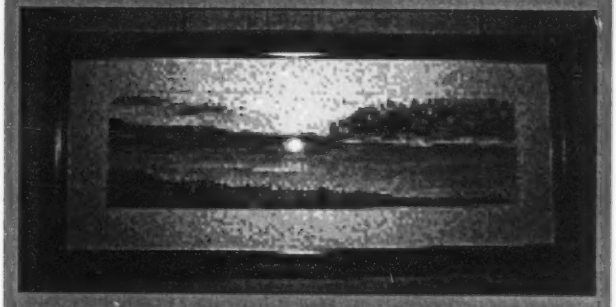
Des mots qui tournent s'arrêtera à la salle d'activités de la bibliothèque Dre-Marguerite-Michaud le jeudi 18 mars à 18 h. Un vin et fromage sera servi dans le cadre de cette activité gratuite. D'autres détails à venir...

EXPOSITION

Réjeanne Godin Morin

Les aquarelles de l'artiste peintre originaire de la Péninsule acadienne, Réjeanne Godin Morin, sont en montre à la Galerie des Bâtisseurs du CCSA jusqu'au 26 mars prochain. Elle génère, grâce à ses tableaux, un instant de bonheur, paisible et silencieux. L'entrée est libre.

Renseignements : 453-2731



C'EST CAPITALE POUR LES FRANCOPHONES !

Les **10 ANS** de Franco-Fredericton.com

En 2000, dans le cadre du programme *Francommunautés virtuelles* d'Industrie Canada, le Centre communautaire Sainte-Anne a reçu une contribution pour développer, en collaboration avec le Centre d'accès communautaire Sainte-Anne, la garderie Au p'tit monde de franco et CJPN – Radio Fredericton, le site Web *Franco-Fredericton.com.* Ce programme vise à élargir le contenu, les applications et les services de langue française dans Internet et à encourager la francophonie canadienne à profiter pleinement des technologies de l'information et des communications. Le 20 mars 2001, Franco-Fredericton.com a été officiellement lancé et en août 2002, Franco-Fredericton.com est devenu un organisme accrédité du CCSA. En plus de permettre à plusieurs organismes francophones de la région de Fredericton d'avoir une plus grande visibilité grâce à un site Web, Franco-Fredericton.com organise annuellement, depuis 2001, le populaire rallye d'observation (article en page 13).

Marc-Antoine Demers, un des instigateurs de ce projet, est toujours présent 10 ans plus tard. Il est responsable des mises à jour sur le site Web et il est un des fidèles organisateurs du rallye d'observation.

Nous vous invitons à visiter le www.franco-fredericton.com.

ÉCOLE DES BÂTISSEURS
De l'aide pour HAÏTI

Par Sylvie Legault, directrice adjointe de l'école des Bâtisseurs

Le 12 janvier dernier, plusieurs personnes à travers le monde furent choquées par les images aux nouvelles et, par le fait même, se sont mobilisées pour venir en aide aux sinistrés d'Haïti. Les photos que nous voyons dans les médias et sur Internet parlent beaucoup ; c'est incroyable ce qui a pu arriver en seulement une vingtaine de secondes...

Afin de venir en aide aux Haïtiens, le conseil des élèves a lancé un appel à tous, demandant d'apporter des sous à l'école et les élèves ont été généreux. Merci pour toutes les contributions !

L'intention était de faire un don à la Croix-Rouge canadienne. Puisqu'ensemble, nous avons amassé un montant impressionnant de 4 152 $, nous avons cru bon de diviser ce montant en deux versements égaux entre la Croix-Rouge canadienne et la Fondation Enfants Entraide.

Enfants Entraide est le plus important réseau mondial d'enfants qui s'entraident par l'éducation ; plus d'un million de jeunes participent à leurs programmes éducatifs et leurs programmes de développement innovateurs dans 45 pays différents. Enfants Entraide a construit des écoles en Haïti.

Voici le lien Internet de cet organisme si vous voulez le consulter : http://www.enfantsentraide.org

Les dons versés à Enfants Entraide aideront les Haïtiens de trois façons différentes :

- l'aide d'urgence ;
- l'envois de fournitures médicales ;
- et le développement axé sur l'éducation.

Puisque notre don versé à la Croix-Rouge canadienne ira aux fonds d'urgence, nous souhaitons que notre don à Enfants Entraide puisse aller au développement axé sur l'éducation.

Peindre pour s'amuser

Les œuvres des artistes peintres qui ont assisté au cours *Peindre pour s'amuser* seront en montre du 28 mars au 10 avril à la Galerie des Bâtisseurs du CCSA. Depuis presque 25 ans, l'artiste peintre Don Fletcher partage son talent et sa passion avec ses étudiants. Venez admirer les oeuvres de ces artistes en herbe ; il s'agit de la 24e exposition *Peindre pour s'amuser*.

Le vernissage *Peindre pour s'amuser* aura lieu le dimanche 28 mars à 19 h à la Galerie des Bâtisseurs. L'entrée sera libre et un vin et fromage sera servi.

NOUVEAU !

Loterie 50/50

organisée par les Chevaliers de Colomb - conseil 8409

C'est le 5 avril prochain qu'aura lieu le premier tirage de la nouvelle loterie 50/50 des Chevaliers de Colomb. Vous pouvez vous inscrire dès maintenant au Café Olé ! au coût de 1 $ (par semaine). Un feuillet d'information vous sera remis lors de votre première participation.

Les tirages auront lieu tous les lundis. Si le nom pigé au hasard n'a pas payé sa cotisation de la semaine, le montant sera ajouté à la semaine suivante. Tout le monde est invité à participer !

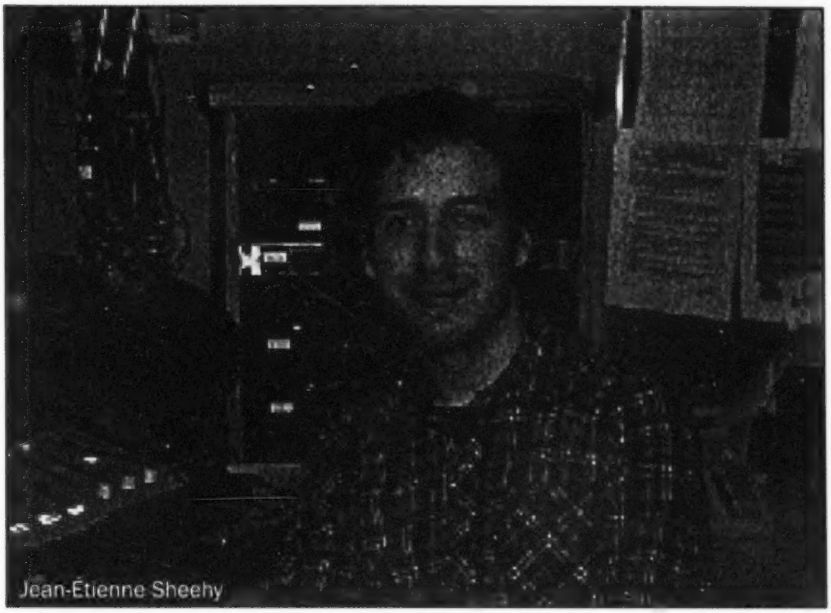
Les profits de cette nouvelle loterie seront remis aux nombreuses activités soutenues par les Chevaliers de Colomb - conseil 8409.

BIENVENUE
à votre nouvel animateur du matin

Par Monique Sénéchal, directrice générale de CJPN

Le conseil d'administration et la direction de CJPN sont heureux d'accueillir Jean-Étienne Sheehy, le nouvel animateur du matin.

Jean-Étienne est natif de Sherbrooke (Québec). Il est diplômé de l'école secondaire de Clare à Saulnierville (Nouvelle-Écosse). Lors de son passage en Nouvelle-Écosse, il n'a pas chômé. Il a été fondateur de la radio-étudiante de l'école secondaire de Clare où il a aussi été président de 2004 à 2006. Il a travaillé comme animateur bénévole à la radio communautaire CIFA FM à Clare et comme animateur durant deux ans à la radio communautaire CKUM de l'Université de Moncton. Il est lauréat de plusieurs prix pour son engagement dans la communauté, principalement en radio. En 2009, il était lauréat de l'épreuve vidéo aux Jeux franco-canadiens de la communication. Il a travaillé comme technicien pigiste à l'enregistrement au Studio Grosse Poutine, pas d'fromage et également comme journaliste critique pigiste pour divers journaux et magazines. En 2005, il était finaliste au Gala de la chanson de Caraquet en tant qu'auteur-compositeur-interprète et finaliste au Gala de la chanson de la Nouvelle-Écosse en 2004. De 2006 à 2009, il était membre du groupe The Short Fused comme bassiste et choriste. Cette année, il est membre du jury du East Coast Music Award (ECMA), événement qui aura lieu du 4 au 7 mars.


Jean-Étienne Sheehy

Bienvenue Jean-Étienne au sein de l'équipe de CJPN!

Nouveau conseil d'administration

J'ai le plaisir de vous présenter le nouveau conseil d'administration de CJPN: France Castonguay, présidente; Scott Adams, vice-président; Kevin Wilson, trésorier; Jacques Cormier, secrétaire, et les conseillers sont Michel St-Onge, Élizabeth Joubert, André Vautour et Jocelyne Desjardins. Nous les remercions d'avance de leur travail et de leur dévouement.

Compétitions de jeux vidéos

À cause de circonstances imprévisibles, la compétition de jeux vidéos, qui devait avoir lieu le 26 février dernier, a dû être remise à une date ultérieure. CJPN est désolé pour ce contretemps et espère que les jeunes s'inscriront en grand nombre. L'activité ne peut être un succès sans leur participation. Restez à l'écoute pour connaître la nouvelle date de la compétition.

Déjeuner pour CJPN

L'équipe de Radio Fredericton tient à remercier les Chevaliers de Colomb qui organisent un déjeuner pour le bénéfice de Radio Fredericton inc. Le déjeuner aura lieu le dimanche 21 mars de 9 h à 12 h à la cafétéria du CCSA. Les billets sont de 6 $ par personne et sont en vente dès maintenant à la radio et à la porte le jour même. Des tirages de prix de présence seront faits tout au long de la matinée. CJPN a besoin de votre appui et vous attend en grand nombre!

Épilation au laser et photofacials

Wellness Clinic

- Traitements d'épilation au laser sans douleur
- Botox, Juvéderm et raffermissement de la peau
- Élimination des allergies et acuponcture

Services offerts par:
Louise Gosselin, aesthéticienne médicale
Dr Renier van Aardt, spécialiste en aesthétique médicale
Maurice Lavigne, massothérapeute et acupuncteur diplômé

WellnessClinic.biz ou 506-452-9795

Les **CADETS** du Corps de Cadets 1541 Fort Nashwaak... ÉNERGIQUES !

Par l'officier-cadet Andréa Peters

Les célébrations de la Saint-Valentin et la semaine de relâche ayant déjà pris la poudre d'escampette, faisons place à quelques récits d'aventures et d'activités fructueuses qu'ont vécus les cadets du Corps de cadets 1541 Fort Nashwaak !

Au cours des dernières semaines, les cadets ont été forts occupés et les points saillants jusqu'à maintenant débutent par une soirée d'activités physiques se composant surtout de parties de quilles serrées, qui a eu lieu au Centre Kingswood. Au cours de l'activité, parents, amis, cadets et officiés ont eu la chance de démontrer leurs habiletés dans les allées et de partager du temps de qualité.

De plus, il nous fit un immense plaisir lors de notre cérémonie de « badging » d'accorder à quatre cadets qui se sont joints à nous en septembre, l'insigne de béret officiel de notre unité. Étant le seul Corps de cadets aux Maritimes ayant comme unité d'affiliation le Royal 22e Régiment, nous avons comme philosophie que l'insigne doit être porté avec une irrévocable fierté. Cette insigne vient avec l'expérience bénéficiaire qu'acquièrent nos cadets en participant au programme des cadets pour une période d'au moins six mois.

Afin de souligner l'appréciation de nos origines francophones que nous confèrent notre affiliation au Royal 22e Régiment, le Corps de cadets a tenu à accueillir le major Guilbault. Sa conférence porta, entre autres, sur l'histoire du régiment, la formation du mouvement des cadets et l'importance de demeurer dans le mouvement. Inspirés par la conférence, plusieurs cadets firent la remarque qu'ils aspirent à persévérer dans le programme en vue de devenir d'exemplaires citoyens canadiens ainsi que des leaders.

Les cadets du Corps de cadets 1541 Fort Nashwaak s'apprêtant à prendre l'avion en direction de la Saskatchewan

Maintenant, la pièce de résistance ! Du 11 au 15 février, les cadets du Corps de cadets ont participé à un voyage à Régina (Saskatchewan), aux côtés d'une autre unité de cadets venant de Saint-Quentin. Le voyage culturel visait à créer une camaraderie entre les cadets des différentes régions et à se montrer éducatif, en plus d'offrir aux cadets plusieurs activités et opportunités qui ne leur auraient probablement pas été accessibles sans aucuns frais, n'eussent été pour le mouvement.

Le voyage fut un franc succès et lorsque les cadets ne se reposaient pas dans leurs chambres d'hôtel, ils ont visité la maison du Gouverneur de la Saskatchewan, la Galerie d'art McKenzie, le Centre héritage de la division GRC, les tunnels de Moose Jaw, le Musée du développement de l'Ouest et le centre commercial. Les cadets ont aussi joué aux quilles et ils se sont baignés. La veille de leur départ, ils ont été conviés à un souper régimentaire.

En conclusion, l'entraînement régulier a toujours lieu tous les mardis de 18 h 30 à 21 h au Centre communautaire Sainte-Anne et tous les jeunes âgés de 12 ans et plus sont les bienvenus !

Pour de plus amples renseignements au sujet du Corps de cadets 1541 de l'Armée Fort Nashwaak, veuillez joindre le capitaine Philippe Blanchette par téléphone au 461-6562 ou par courriel à philippe.blanchette@cadets.gc.ca.

— Échos de la paroisse

SAINTE-ANNE-DES-PAYS-BAS

Par le père Donald Savoie

Un partie du groupe de jeunes de 6 et 7 ans qui a présenté la pièce, *Jonas dans la baleine*, à la messe le 14 février dernier.

ANNIVERSAIRES DE MARIAGE

Le beau jour de la Saint-Valentin, la fête de l'amour, nous avons souligné des anniversaires importants qui auront lieu en 2010. Des couples ont renouvelé leurs vœux de mariage au cœur de la messe. Après, un léger goûter a été servi pour le groupe. Dans une atmosphère d'amour, nous avons rendu grâce à Dieu pour ce beau témoignage de fidélité. Un grand merci aux Chevaliers de Colomb pour les certificats et les roses.

PROJET DE CATÉCHÈSE

Nos jeunes de 6 et 7 ans nous ont présenté l'histoire biblique de *Jonas dans la baleine* dans le cadre de leur projet de catéchèse. Avec des chants, des costumes et de la narration, ils nous ont présenté cette belle pièce de la Bible. Un grand merci aux jeunes, ainsi qu'aux catéchètes.

LA SEMAINE SAINTE

Le Carême nous invite à prendre du temps pour entrer plus intimement dans l'élan de la vie nouvelle offerte par Jésus. Par la prière, le partage et le jeûne, nous découvrons d'une manière nouvelle, nos liens les uns avec les autres où nous découvrons le visage de notre Dieu. Pendant 40 jours, nous suivons Jésus à la croix et la vie nouvelle offerte par la résurrection le jour de Pâques. La semaine sainte commencera avec le dimanche des Rameaux, le 28 mars. Grâce à des hymnes de louanges et les rameaux, nous entrons solennellement dans cette semaine sainte. Le jeudi 1er avril, nous fêterons avec Jésus le repas eucharistique qui nous est offert comme nourriture pour nous permettre d'être ses serviteurs, en servant nos sœurs et frères. L'institution de l'eucharistie et le sacrement de la prêtrise nous redit l'importance de ces sacrements. La messe aura lieu à 19 h, le 1er avril. Le Vendredi saint, le 2 avril, aura lieu le dépouillement total devant la dure réalité de la croix, la vie offerte par Jésus pour le salut du monde. Le service aura lieu à 15 h. Le samedi 3 avril, à 20 h 30, l'Église se plonge dans le mystère de la Résurrection avec la Veillée pascale. Par des symboles de feu, lumière, l'eau et la Parole, le cœur du message chrétien est célébré avec éclats et joie. Cette fête continue le lendemain, le 4 avril, avec la messe de Pâques à 10 h.

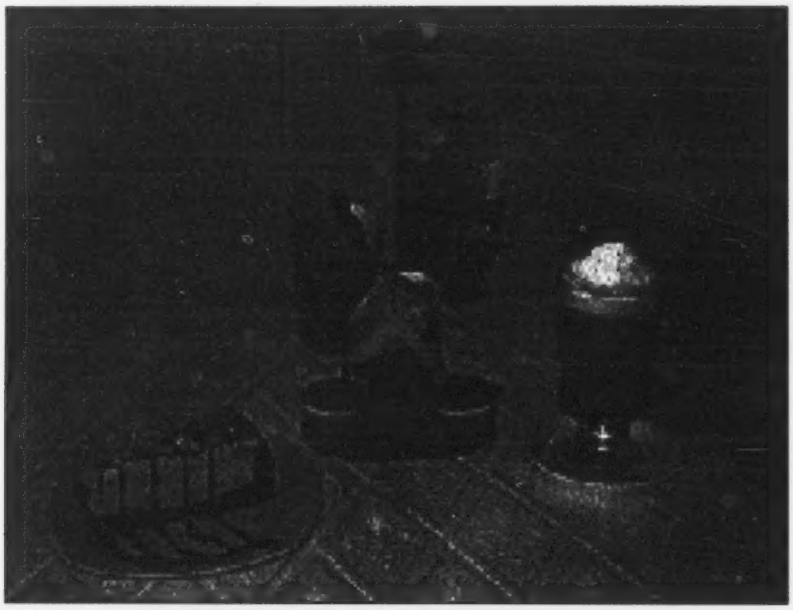
JOYEUSES PÂQUES !

Horaire des messes

Samedi - 17 h
Dimanche - 10 h

Renseignements : 444-6015 ou steanne1@nbnet.nb.ca

CAFÉ OLÉ! De plus en plus de variété!



Le Café Olé! a maintenant son permis d'alcool et propose un nouveau menu pour agrémenter vos soirées et fins de semaine. Afin d'offrir une plus grande sélection à ses clients, le Café Olé! propose, à compter de 16h du lundi au vendredi et les week-ends, un choix de bières, de vins et de cafés alcoolisés. Le nouveau menu est composé de petits plats tels que des nachos, des quesadillas, des bâtonnets de fromage, des ailes de poulets, des doigts de poulet, etc. Et venez essayer les nouveaux desserts du Café Olé! vous ne serez pas déçus.

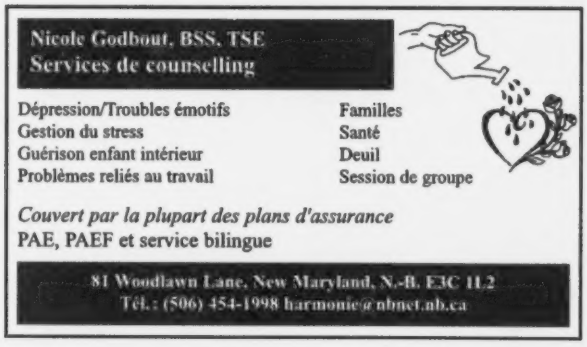
De plus, les clients peuvent réserver le Café Olé!, sans aucun frais supplémentaire, pour organiser des événements ou manger en groupe.

N'oubliez pas le coin boutique où vous trouverez des articles en français tels que des disques compacts, des livres, des cartes de souhait dont des nouvelles cartes conçues pas l'artisane locale, Céline Landry.

Finalement, il est maintenant possible de visionner les matchs des Canadiens sur un téléviseur de 47 pouces.

Pour tous renseignements au sujet du Café Olé!, communiquez avec Line Viel au 451-2233 ou à cafeole@nb.aibn.com.

CAFÉ OLÉ!



10e édition
Rallye d'observation de Franco-Fredericton.com... **un méli-mélo !**

Encore une fois cette année, le rallye d'observation de Franco-Fredericton.com a permis à une centaine de participants de courir les bois, sillonner certaines routes de la ville et de parcourir les corridors du Centre communautaire Sainte-Anne. Cette année, le thème du rallye était *méli-mélo* et il faisait un clin d'œil aux neuf dernières éditions. Grâce à leurs efforts et à leur temps, une vingtaine de bénévoles a permis de faire de ce 10e rallye d'observation un autre succès.

L'équipe KaMaStéChris, grande gagnante du 10e rallye d'observation

Voici les trois équipes gagnantes :

1- KaMaStéChris - Selon l'ordre habituel sur la photo ci-contre : Marc-Antoine Demers, membre du comité organisateur, Katharine Sidenius, Stéphanie Bilodeau, Christian MacFarlane et Manon Dionne. Chaque membre de l'équipe a remporté un chèque-cadeau de 25 $ du Canadian Tire.

2- 2 gars 2 filles - Linda Godin, Robert Nowlan, Dany Noël-Basque et Daniel Basque. Chaque membre de l'équipe a reçu un chèque-cadeau de 15 $ du cinéma Empire.

3- Coureurs des bois - Lise-Anne Renaud, Dean Lund, Christina Walsh et Chris Dickie. Des chèques-cadeaux de 10 $ du Café Olé ! ont été remis à chaque membre de l'équipe.

F & C
FOSTER & COMPANY
Avocats et Notaires

564, rue Prospect, bur. 100
Fredericton (N.-B.) E3B 9M3
Tél. : 506-462-4000 Téléc. : 506-462-4001
www.FandcLaw.com

Foster & Company, avocats-notaires, est une équipe dynamique et innovatrice, prête à vous servir dans tous les domaines du droit, spécialement en ce qui a trait aux blessures corporelles, au droit des assurances, au litige commercial et aux congédiements. Ils offrent des services et des résultats de haute qualité, sans toutefois déroger à leur intégrité et à leur éthique professionnelle. Foster & Company se mérite une excellente réputation pour son équipe dévouée et ardente au travail.

✦Blessures corporelles
✦Droit des assurances
✦Litige commercial ✦Congédiements

Isabel Lavoie Daigle, Tammy Moreau et J. Charles Foster

Le 2e tournoi annuel des Castors

Un succès sur toute la ligne !

Par Claude Coulombe

Les Castors de l'école Sainte-Anne ont présenté leur 2e tournoi annuel du 5 au 7 février 2010. La planification a commencé avant la période des Fêtes sous la direction de la présidente, Mireille St-Laurent. De la chasse aux commanditaires jusqu'à la présentation des bannières aux équipes finalistes, un feu roulant d'idées générées par les membres du comité organisateur ont porté fruit, car le résultat final ne fût rien de moins qu'un succès phénoménal. Un total sans précédant de 12 équipes, venant des quatre coins de la province, se sont rencontrés dans un tournoi à la ronde afin de se rendre en grande finale et se disputer le titre tant convoité de champion de l'édition 2010 du tournoi.

Des parents et amis volontaires ont bravé le froid des arénas tout au long de cette fin de semaine afin d'accomplir des tâches indispensables au bon déroulement du tournoi. Celui-ci a débuté avec la présentation de la partie d'ouverture du tournoi opposant les Huskies de Hartland à nos Castors de l'ÉSA. Une foule bruyante d'environ 600 élèves de l'école Sainte-Anne a grandement intimidé les joueurs qu'on sentait nerveux durant le réchauffement ; la victoire est allée à l'équipe de Hartland.

Vingt autres parties ont eu lieu tout au long de la fin de semaine dans deux différentes arénas sous la supervision étroite de Donald Cassista, le coordinateur des temps de glace. La jeune équipe des Castors a terminé le tournoi avec une fiche d'une victoire et deux défaites, mais en fin de compte, ils en sont sortis gagnants grâce à une expérience enrichissante. La finale a été disputée entre les Golden Eagles de Blackville et les Stars de Carleton North. L'équipe des Stars a remporté le titre de champion du 2e tournoi annuel des Castors.

Pendant ce tournoi, il était possible de faire des dons de denrées non périssables ou d'argent. Le comité organisateur et les Castors ont remis un montant de 616,98 $, ainsi que huit boîtes de nourriture à la banque alimentaire de Fredericton et d'Oromocto. Un gros merci à toutes les personnes qui ont généreusement contribué ainsi qu'à Jean Véronneau pour avoir organisé cette cueillette.

De plus, un concours de dessin organisé par Monique Levert, ayant comme thème les Castors, a été proposé aux élèves de la maternelle à la 8e année des écoles Arc-en-ciel et des Bâtisseurs, ainsi que de l'école Sainte-Anne. L'objectif était de sensibiliser l'intérêt des jeunes élèves aux sports interscolaires. Quelques joueurs des Castors et la mascotte, Dynamitus, ont visité des classes de l'école Arc-en-ciel d'Oromocto pour lancer l'invitation au concours.

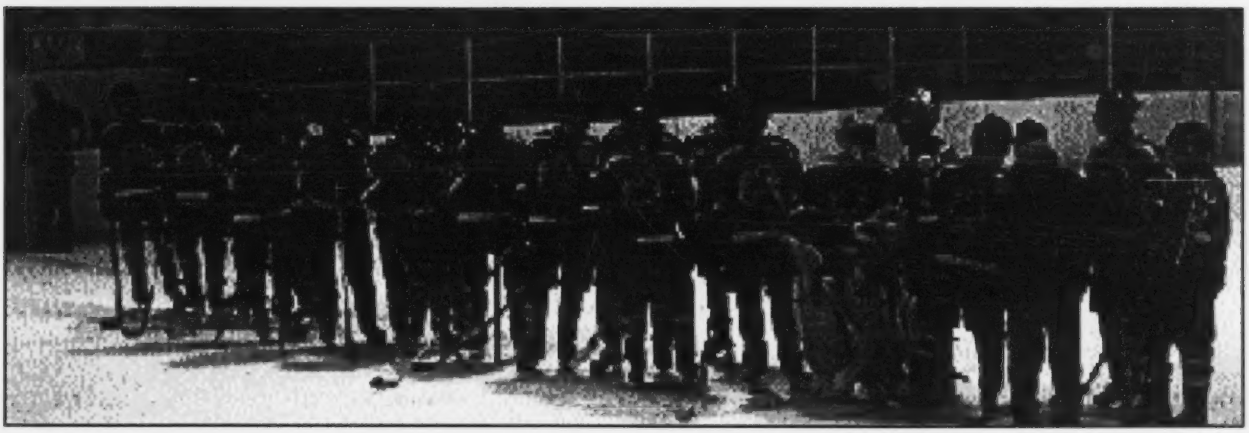
Message de la présidente des Castors

J'aimerais profiter de cette occasion pour remercier nos commanditaires, nos amis et tous les bénévoles qui ont permis à notre 2e tournoi annuel de se dérouler sans faute. Un sincère remerciement à tous les membres de mon comité qui ont été un soutien durant ce travail ardu. Un gros merci à l'équipe d'entraîneurs et leurs familles, qui ont toujours consacré leur temps, leur sagesse, et leur dévouement envers l'équipe des Castors.

Finalement, merci à nos jeunes Castors pour leur courage face à leur défi, vous êtes de futurs modèles...

Mireille Saint-Laurent

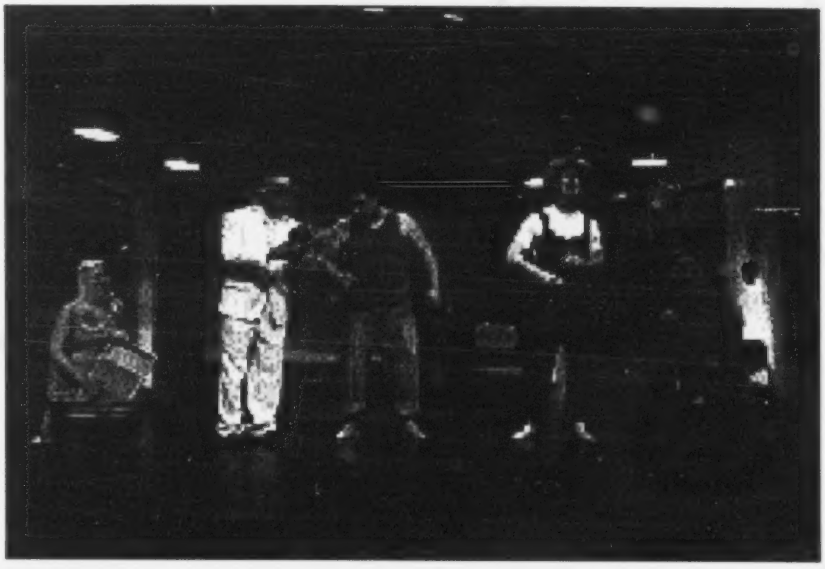
On peut voir quelques hockeyeurs et Marc-André Godin, élève de la 8e année de l'école Arc-en-ciel, accompagnés des mascottes Dynamitus. Les joueurs, de gauche à droite : Alex Gunther, Nicholas Michaud, Alexandre Véronneau, Deny Cassista, Nicolas Delisle, Mathieu McLaughlin et Samuel Michaud



Les Castors pendant leur 2e tournoi annuel de hockey

De l'humour encore plus cochon

La Revue acadienne... *encore plus cochon* s'est arrêtée au théâtre Bernard-Poirier le 30 janvier dernier. Encore une fois cette année, les sketchs se sont succédés à un rythme fou faisant défiler les événements et les personnes qui ont marqué, en Acadie et ailleurs, l'année 2009. Les commentaires recueillis auprès des spectateurs ont clairement indiqué que la deuxième partie de ce spectacle était nettement supérieure à la première. Sur la photo, les comédiens de la Revue acadienne : Mireille Blanchard, André Roy, Jean-Sébastien Levesque, Samuel Chiasson et Robert Gauvin. La Revue acadienne vous donne rendez-vous l'an prochain !



Un policier et son chien

Le sergent Pierre Gardner, coordonnateur de la section cynophile de la Gendarmerie royale du Canada, division J, s'est adressé le 2 février dernier à 10 élèves membres du Club de lecture Hackmatack. Cette rencontre faisait suite à la lecture d'un livre de la série, *Twister, chien détecteur à la retraite*, de l'auteure Sylviane Thibault. Les élèves, réunis dans la salle d'activités de la bibliothèque Dre-Marguerite-Michaud, ont posé plusieurs questions pertinentes au sergent. Sur la photo, on peut voir le sergent Gardner en compagnie de son fidèle compagnon, Bruno, un chien détecteur débordant d'énergie.

Karaté traditionnel Goju Ryu d'Okinawa depuis 1985

Le FREDERICTON
Karaté Dojo

Renseignements :
715, rue Priestman
(Centre communautaire Sainte-Anne)

476-5822

- Les étudiants débutants et avancés sont les bienvenus (adultes et enfants)
- Apprenez l'autodéfense dans notre local climatisé
- Nous offrons des classes aux enfants qui leur donnent la discipline et la confiance pour réussir dans tous les aspects de leur vie
- Classe par groupes d'âges
- Nous sommes certifiés par le corps d'arts martiaux le plus ancien du Japon : le « Dai Nippon Butokukai »
- Nous sommes membres de Karaté Nouveau-Brunswick

Conférence

Cancer du col de l'utérus, le virus VPH et son vaccin

Venez vous informer au sujet des données récentes de ce virus qui affecte 75 % des Canadiennes adultes à un moment donné de leur vie et qui cause le cancer du col de l'utérus. Avec l'introduction du nouveau vaccin contre le VPH, plusieurs enjeux ont été soulevés. La prévention et les tests de dépistage réguliers sont un facteur clé pour une santé sexuelle saine chez les femmes.

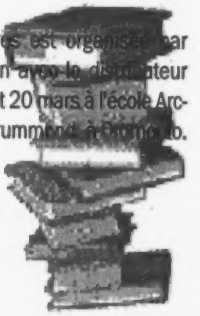
Cette conférence gratuite, présentée par le groupe Cancer et Espoir, sera donnée par Annie Martin, infirmière gestionnaire au Centre de santé Noreen-Richard. Elle aura lieu le mercredi 24 mars à 19 h à la salle du Conseil du CCSA.

Renseignements : Suzanne Bourassa au 450-9703

Super GRANDE VENTE de livres

Cette vente aura comme but de donner la possibilité aux francophones de la région de se procurer des livres en français tout en donnant la chance à l'école Arc-en-ciel d'en faire autant. La sélection sera très intéressante autant pour les enfants que pour les adultes, sans oublier les adolescents.

Cette super grande vente de livres est organisée par l'école Arc-en-ciel, en collaboration avec le distributeur Prologue. Elle aura lieu les 18, 19 et 20 mars à l'école Arc-en-ciel située au 95, promenade Drummond, à Dalhousie.



Renseignements :
marie-claude.gagnon@nbed.nb.ca

Semaine provinciale de la fierté française

Du 15 au 19 mars 2010

Bonne semaine d'activités !

http://www.gnb.ca/0000/spff/accueil.asp

Voyage aux Îles de la Madeleine

17 au 22 août

1 239 $
par personne en occupation double

1 489 $ simple
1 214 $ triple
1 189 $ quadruple

Ce prix comprend :
- Le transport en autocar de luxe
- L'hébergement pour 5 nuits
- 15 repas
- Les activités au programme
- Le guide-accompagnateur
- La manutention d'une valise par personne

Renseignement / Réservation :
Claudette Daigle au 506-472-0594
André, Kari, Lynn / 1-877-519-1488

Organisé par l'UTAC

sudoku

Réponse du jeu en page 29

no 61

5	3	1	6	9	2	4	8	7
6	2	4	3	8	7	5	9	1
9	7	8	5	1	4	6	3	2
4	5	3	1	7	9	8	2	6
8	6	7	2	4	5	3	1	9
2	1	9	8	6	3	7	4	5
7	9	2	4	5	8	1	6	3
1	5	6	9	3	6	2	7	4
3	4	6	7	2	1	9	5	8

Profitez du présent tout en pensant à l'avenir.

Le moment est propice pour réévaluer ses besoins en matière de crédit et ainsi profiter de taux avantageux. Gestion de votre patrimoine aujourd'hui tout, en réalisant vos rêves de demain.

Prenez rendez-vous avec un conseiller en finances personnelles dès maintenant en composant le 458-8828.

696, rue Regent Fredericton www.acadie.com

Caisse populaire Beauséjour

plus haut, plus loin, ensemble

RE/MAX

Group Four Realty Group Ltd.

Karla Russell

Agente immobilière

Au service de la communauté de Fredericton et d'Oromocto

Cellulaire : 506-471-4567
Bureau : 506-452-9888
Télécopieur : 506- 452-1590
krlrsl@nbnet.nb.ca

SERVICE BILINGUE, PROFESSIONNEL ET PERSONNALISÉ

Réseau d'agents indépendants et franchisés

À ta Santé!

Journée santé et mieux-être

27 mars 201

au Centre communautaire Sainte-Anne

Journée Gratuite!

Inscription sur place le jour

Renseignements : 474-4611

Horaire de la journØe

7h30-8h15	DØjeuner continental (facultatif pour les participa
8h15-8h45	Inscription et stands
9h-9h45	Activité bouge! par le
	Tenue sportive, n oubliez pas les
10h-10h45	Choi… Vieillissement et m… Être / Trousse jeunes acti…
10h45-11h15	Pause santØ et stands
	PrØvenir la violenc… la nØgligence … des personnes gØes / L ABC de nourrir un enfant
11h15-12h	Choix parmi trois ateli…
12h-13h15	D ne… PrØparation … la re… quilibre entre vie … travail
13h15-14h	Ider… beso… communautØ
14h15-15h	Choix parmi trois ateli…

Service de garde gratuit

Inscription obligatoire pour le service de garde

Descriptifs des ateliers

SØlection des ateliers lors de l inscription

Vieillissement et mieux-Œtre

ConfØrenciŁre Denise Caron de l Association acadienne et francophone des a nØes et a nØs du Nouveau-Brunswick

L atelier prØsentera diverses suggestions pour s adapter au vieillissement faire face aux changements physiques, survivre diffØrents deuils de la vie faire face la solitude et la retraite. Les sujets suivants seront abordØs nutrition, l activitØ physique au c ur du vieillissement, le mieux-Œtre et finalement, la dimension spirituelle.

Trousse jeunes actifs destinØe aux enfants de 0-5 ans

ConfØrenciŁre MØlissa Cyr, Centre de ressources familiales de Fredericton

La trousse est polyvalente et inclusive, elle fait l objet d une inspection de sØcuritØ et elle est con ue pour favoriser des activitØs physiques appropriØes et de qualitØ ainsi que le dØveloppement des habiletØs motrices chez les enfants. De plus, cette trousse, d une valeur de 100 dollars, sera remise gratuitement aux participants de l atelier.

Si vous choisissez cet atelier, il est fortement recommandØ d assister l ABC de nourrir un enfant de prØscolaire et scolaire.

Gestion du stress et relaxation

ConfØrenciŁre MØlissa Arseneau, psychologue

Les thŁmes abordØs dans cet atelier seront les suivants sympt mes de stress, effets sur la santØ, comment rØduire les risques en changeant vos pensØes, en utilisant des techniques de relaxations et autres, et finalement, la prØvention du stress.

PrØvenir la violence et la nØgligence l Øgard des personnes gØes

ConfØrencier Jacques Ouellet de l Association acadienne et francophone des a nØes et a nØs du Nouveau-Brunswick

L atelier brosse un tableau des motifs de la violence et de nØgligence. Il sera question de dØfinition du problŁme, de l obtention d aide et des services d aide dans la collectivitØ. Quelques options seront explorØes, telles que le dØvelop pement social, les forces policiŁres et les services d aide la collectivitØ.

L ABC de nourrir un enfant d ge prØscolaire et scolaire

ConfØrenciŁre RenØe Cool, nutritionniste en santØ publique

Il sera question du Guide alimentaire canadien et comment l incorporer dans vos choix de t les jours, de l importance du dØjeuner, d idØes pour les d ner santØ, de l importance du repas famille et de la sØcuritØ alimen Finalement, les participants tenteront de rØpondre aux questions suivantes est quoi ma responsabilitØ en tant que parent; c est quoi la responsabil de mon enfan

SantØ au masculin

ConfØrencier Rino MØthot, infirmier, MØdisantØ Saint-Jean

Attention monsieur, voici un ate rempli de testostØrone santØ des hommes adultes est parfois un sujet oubliØ. Voici votre cha de vous informer et de discuter des problŁmes les plus courants, de prØvention de maladies et de tests de dØpistage.

CEDAR VALLEY SPRINGS LTD

Santé et mieux-être
C'est QUOI ton TRUC?

Le secret du bonheur...
... est dans le cœur de l'enfant en nous

Voici quelques recettes-bonheur à mijoter tout simplement à l'intérieur de son cœur.

SECRET DU BONHEUR

- Nourris bien ton corps et ton esprit.
- Réveille-toi avec le soleil.
- Laisse les tracas à la porte lorsque vient le temps de te coucher le soir.
- Ris souvent et laisse couler une larme quand c'est le temps.
- Fais de la lecture régulièrement. Tu ne te sentiras jamais seul avec un livre.
- Partage tes sourires avec tes amis.

Même si tu es un adulte... tu as toujours ton cœur d'enfant.

Pour éviter la surmédication...
... il faut avoir sa liste de médicaments prête

Il peut t'arriver d'oublier de prendre tes médicaments à l'heure indiquée, de prendre le mauvais médicament ou de prendre la mauvaise dose.

Il est donc important que tu t'organises :

- un système pour gérer tes médicaments, et
- un système pour te rappeler quand et comment les prendre.

Pour gérer tes médicaments :

- Fais toujours affaire avec la même pharmacie.
- Demande au parmacien de te préparer la liste de tes médicaments qui indique l'heure et comment les prendre.
- Place tes médicaments dans une dosette (boîtier à médicaments).

N.B. Tu peux aussi demander au parmacien de te donner tes médicaments déjà divisés selon le temps de la prise dans la journée.

Pour te rappeler quand et comment tu dois prendre tes médicaments :

- Place la liste avec ta réserve de médicaments. Chaque semaine tu pourras remplir ton boîtier en te guidant sur ta liste.
- Place une note dans ta chambre à coucher ou encore à l'intérieur de la porte du cabinet de la salle de bain.

Bien prendre ses médicaments évite des complications.

Ces trucs-santé sont présentés grâce aux partenaires suivants :

Chronique Santé

Annie Martin, i.i.
Annie.Martin@rvh.nb.ca

De l'ÉNERGIE à revendre, mais à quel PRIX ?

Le mois de mars est le mois de la nutrition. C'est le temps de discuter de portions, de valeur nutritive, de calories et de bonnes habitudes alimentaires. Bien se nourrir et s'hydrater est primordial pour être plein d'énergie. Certains ont recours à un petit remontant lorsque la fatigue commence à se montrer le bout du nez. Attention au café et aux boissons énergisantes qui deviennent de plus en plus populaires.

Vendues près des boissons gazeuses, des jus et des boissons pour les sportifs dans la plupart des commerces, les boissons énergisantes se font remarquer avec leurs designs éclatants et leurs noms attirants. Toutefois, soyez vigilants. Compte tenu de leurs effets, certaines de ces boissons sont réglementées par Santé Canada comme produit de santé naturel et portent un numéro de produit naturel (NPN). Si elles n'ont pas ce numéro, cela signifie que leurs effets n'ont pas encore été évalués. Puisque ces boissons sont considérées comme des produits naturels, les effets indésirables doivent être signalés à Santé Canada.

Les boissons énergisantes sont censées : « Vous rendre plus vigilant et vous donner de l'énergie. » La plupart d'entre elles renferment des ingrédients comme de la caféine, du sucre, de la taurine, des vitamines et des herbes médicinales. Voici un aperçu de ces ingrédients :

• La caféine est fréquente dans le régime des canadiens et canadiennes puisqu'elle mimique une sensation de regain d'énergie. Selon Santé Canada, la plupart des adultes en santé peuvent consommer un maximum de 400 mg de caféine par jour. Une petite cannette de boisson énergisante de 250 ml (une tasse) en contient 80 mg, ce qui équivaut à moins qu'une tasse de café.

Cependant, la quantité de caféine présente dans les boissons énergisantes est supérieure à celle recommandée pour les enfants de moins de 12 ans. Un excès de caféine peut causer de l'irritabilité, de la nervosité et des troubles du sommeil. Il est donc déconseillé aux enfants et aux jeunes adolescents de consommer des boissons énergisantes.

• Le sucre est un autre ingrédient important dans ces boissons et il y est retrouvé sous forme de calorie. Une petite cannette de 250 ml contient environ 100 à 130 calories. Plus le format est gros, plus il y en a. Ceci ajoute des calories inutiles au régime alimentaire.

• La taurine est un composé naturel retrouvé dans la viande et les produits laitiers. Il est sous-entendu que celle-ci augmente la vigilance chez une personne, mais aucune recherche scientifique n'a prouvé cette hypothèse. De plus, les effets à long terme d'une consommation régulière de taurine sont inconnus.

• Les fabricants ajoutent des vitamines et des herbes médicinales (comme le ginseng et la vitamine complexe B) dans leurs boissons et laissent entendre que celles-ci améliorent la performance et augmentent le niveau d'énergie. Toutefois, ceci n'a pas été démontré par des études scientifiques. Si vous prenez des médicaments, consulter votre médecin avant de consommer des produits de ce genre. Certaines herbes médicinales interagissent avec les suppléments et les médicaments sous ordonnance.

Lorsqu'un adulte consomme des boissons énergisantes avec modération, elles constituent un produit sûr, en général. Il est possible qu'elles entraînent des effets secondaires, surtout si elles sont mélangées avec de l'alcool ou consommées en grande quantité. Les nausées, les vomissements et l'irrégularité du pouls cardiaque figurent parmi les effets secondaires signalés. Ces produits sont déconseillés pour les enfants et les femmes enceintes ou allaitantes.

Voici certains points à prendre en considération si vous consommez des boissons énergisantes :

- consommer ces produits selon les directives apposées sur l'étiquette ;
- la limite recommandée est de 500 ml ou de deux canettes par jour si vous ne buvez pas de café lors de la journée ;
- lors d'une activité ou d'un exercice physique intense, buvez suffisamment d'eau pour favoriser la réhydratation de votre système plutôt que d'utiliser les boissons énergisantes. Ces produits sont souvent confondus avec les boissons sportives ;
- il est imprudent de boire une quantité excessive de boissons énergisantes ou de les mélanger avec de l'alcool.

Pour plus d'information sur les boissons énergisantes ou les habitudes saines face à l'alimentation, consulter le www.hc-sc.gc.ca sous l'onglet « Vie saine ».

Quelques annonces du Centre de santé Noreen-Richard

La ligue La Lèche

Les prochaines rencontres de la Ligue La Lèche (séances d'information et de discussion à propos de l'allaitement maternel) auront lieu les 8 mars, 12 avril et 10 mai au Centre de santé Noreen-Richard (CSNR) à 18 h 30.

Coût : gratuit

Renseignements : Julie Noël Campbell au CSNR au 474-4611 ou Jo-Anne de la LLL au 455-0413

Cours prénatal en français

Cours prénatal en français offert le samedi 17 avril de 9 h à 16 h au CSNR. Il sera question de la grossesse en santé, la préparation à l'accouchement, l'allaitement maternel, le nouveau-né, etc.

Coût : Gratuit, mais il faut s'inscrire

Renseignements et inscription :
CSNR au 474-4611 ou
CentreNoreenRichard@HorizonNB.ca

Pour vous mettre la puce à l'oreille :

Prochainement, le CSNR lancera le défi *À ta santé !* à la communauté francophone. Il débutera lors de la journée mondiale de la santé le 7 avril 2010. Cette activité vise à encourager les gens à prendre de saines habitudes de vie. Un stand d'information sera sur place lors de la journée *À ta santé !* le 27 mars 2010 (détails en pages 18 et 19).

Publicité dans L'Info-lien

Pour tous renseignements au sujet des **tarifs** publicitaires de **L'Info-lien**, veuillez communiquer avec François Albert au **453-2731** ou à falbert@centre-sainte-anne.nb.ca

Santé · Chaleureux · Propre · Efficace

Le Confort et la tranquillité d'esprit...

ENBRIDGE

ROYAL LEPAGE

Gardiner

(506) 260-9991

Blanchard & Soicher

OPTOMÉTRISTES

NOUVEAUTÉS à la BIBLIOTHÈQUE

Françoise Caron
francoise.caron@gnb.ca

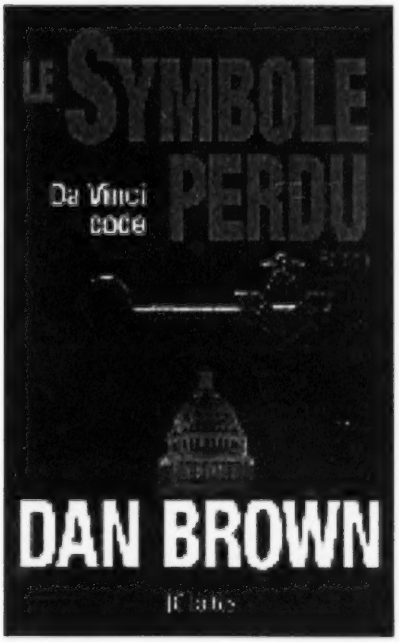
Livres

400 voyages de rêve: les hauts lieux de l'humanité (910.202 QUA)

Les plus extraordinaires séjours au monde ont été compilés dans ce livre pour offrir une incroyable diversité de paysages, de lieux et de culture. Du pèlerinage sur les rives du Gange jusqu'à la vallée sacrée des Incas, ce beaux livre, également guide de voyage, présente tous les continents et tant d'autres destinations chargées d'histoire et de spiritualité.

BROWN, Dan
Le symbole perdu (F/BRO)

Après les secrets du Vatican et de la pyramide du Louvre, Dan Brown nous dévoile la face cachée de Washington et les mystères du Capitole. Robert Langdon, professeur en symbologie, est convoqué d'urgence par son ami Peter Solomon, philanthrope et maçon de haut-grade, pour une conférence à donner le soir même. En rejoignant la rotonde du Capitole, il fait une macabre découverte. Ce sera le premier indice d'une quête haletante, des sous-sols de la Bibliothèque du Congrès aux temples maçonniques, à la recherche du secret le mieux gardé de la franc-maçonnerie. Une aventure où s'affrontent les traditions ésotériques et la formidable intelligence de Robert Langdon.



GAGNON, Marie-Julie
Mama cool (F/GAG)

Avec humour, une jeune maman raconte son quotidien depuis la naissance de son bébé.

MARCOTTE, Louis-François
Simple et chic (641.5/MAR)

« Vous y dénicherez d'excellentes et simples idées pour la table du week-end, comme pour les soirs de semaine. La truite en verrine avec purée de céleris-rave et concassé de tomate côtoie donc, par exemple, les Ribs à la bière, les jarrets d'agneau braisés au citron, le pudding au pain et au chocolat et "le pâté chinois de ma mère" pour un résultat aussi simple que chic... »

TREMBLAY, Michel
La traversée des sentiments (F/TRE)

Troisième tome de la diaspora des Desrosiers. Dans ce volet, Tremblay poursuit l'exploration de l'enfance de Nana, un personnage inspiré de sa mère. Nana, maintenant au seuil de l'adolescence, passe des vacances en famille à Duhamel dans les Laurentides.

Films

La cour des grands: les meilleurs moments (DVD-famille)

Folle de Dieu (DVD-adulte)

Judi et Yvon font une scène (DVD-adulte)

Merlin l'enchanteur (DVD-enfants)

Mes amis, mes amours (DVD-adulte)

Musique

BELLIVEAU, George. Prise 2

L'Acadie NOUVELLE en ligne

Le Service des bibliothèques publiques du Nouveau-Brunswick (SBPNB) a ajouté un abonnement à l'édition électronique de **L'Acadie NOUVELLE** à sa collection de ressources électroniques. L'abonnement donne accès au contenu intégral du journal **L'Acadie NOUVELLE** en format PDF.

Cette ressource est mise à jour quotidiennement et inclus l'édition courante ainsi que les quatre dernières semaines de parution, les suppléments du samedi et la plupart des cahiers spéciaux. Vous pouvez accéder à **L'Acadie NOUVELLE** par le biais de la page des Ressources électroniques qui se trouve sur le site Web du SBPNB: www.gnb.ca/bibliothequespubliques

Bibliothèque Dre-Marguerite-Michaud

HEURES d'ouverture

Lundi	9 h à 17 h
Mardi	9 h à 20 h
Mercredi	9 h à 17 h
Jeudi	9 h à 20 h
Vendredi	9 h à 17 h
Samedi	13 h à 17 h
Dimanche	Fermée

715, rue Priestman
Fredericton (N.-B.)
E3B 5W7
Téléphone: 506-453-7100
courriel:
BiblioDmm@gnb.ca

Les LECTURES de *Guylaine*

Guylaine Perron
gperron@centre-sainte-anne.nb.ca

La petite fille de Monsieur Linh

de Philippe Claudel

Ce mois-ci, j'étais tellement occupée à pratiquer *l'art de l'essentiel* (voir chronique du mois dernier) que j'en ai presqu'oublié de lire. Je me suis donc tournée vers l'équipe de la bibliothèque afin qu'elle me suggère un livre. Quelle histoire bouleversante que *La petite fille de Monsieur Linh !* Chaque ligne apporte une émotion.

Monsieur Linh est un vieil homme qui a tout perdu ; son épouse, son fils, sa bru. Il ne lui reste plus que la fille de son fils, Sang Diû (matin doux), qu'il emporte, avec une petite valise contenant des vêtements usagés, une photographie jaunie et une poignée de terre noire de son pays dans un petit sac.

Dans le bateau qui l'emmène loin de son pays, il serre le bébé contre lui. À peine débarqué dans son nouveau pays d'accueil, il est conduit dans un dortoir où il est entouré de compatriotes peu gentils mais respectueux à cause de son âge. Peu lui importe ; il s'occupe de sa petite fille, toujours très sage et ne vit plus que pour elle. Et puis un jour, il sort de l'immeuble, dans cette ville sans odeur où les gens s'ignorent et fait la connaissance de Monsieur Bark. Alors la vie du vieillard change ; il a un ami. Ils ne parlent pas la même langue, mais cela n'a pas d'importance puisqu'ils ont en commun une profonde solitude et une nostalgie du passé. Ils comprennent la musique des mots et la pudeur des gestes. Enfermés dans leurs souffrances et leurs souvenirs, ils partagent le même désarroi, qu'ils expriment dans un langage différent.

Lorsque les gens de l'immigration l'emmènent loin du dortoir, Monsieur Linh est content de quitter ces gens qui ne sont pas toujours aimables, mais il s'inquiète pour son ami... Sa nouvelle vie commence dans un beau château peuplé de vieillards au regard vide. Mais un jour, il s'en va, serrant très fort contre lui la petite fille toujours aussi sage, avec pour seul objectif de retrouver son ami.

C'est une histoire d'exode et de solitude mais également d'espoir grâce à la présence de la petite fille. Au début, je trouvais un peu irritant de ne pas me situer dans l'espace et le temps... d'où part Monsieur Linh et dans quelle grande ville arrive-t-il ? Mais très vite, tout ceci n'a pas d'importance parce que les sensations doivent être sensiblement les mêmes pour les réfugiés du monde, de là, l'anonymat volontaire et l'on veut découvrir ce qui arrivera à cet attachant grand-père. L'amitié entre M. Linh et M. Bark est vraiment touchante car elle dépasse toutes les barrières culturelles, de langue et d'histoire.

La fin est tout simplement parfaite et donne vraiment envie de relire le roman, pour bien saisir toute la subtilité de l'histoire. Elle rappelle également l'ampleur du traumatisme que la guerre peut avoir sur les gens. Bâtie sur un fond triste – l'exil, la guerre, la mort, le manque, la mémoire, la solitude, cette histoire ne tombe cependant pas dans l'apitoiement. C'est le récit d'un homme qui sait rester debout, calme et serein dans la tourmente et qui sait encore s'émouvoir des choses essentielles.

Philipe Claudel est un magnifique conteur et il le prouve avec ce roman où il prend son temps, raconte tendrement, plante le décor asiatique à coup d'odeurs et de repas exotiques, de regards et de sensations. En se servant de mots simples et justes, l'auteur accompagne ses personnages avec respect et délicatesse et célèbre les thèmes universels de l'amitié et de la compassion. Peu de grandes phrases et pourtant, tout se devine, se sent, se comprend.

Ce livre, d'à peine 184 pages, est un bijou de poésie, de tendresse, simple et beau ; écrit avec beaucoup de sobriété, mais avec quelle intensité ! Très facile à lire, il sort de l'ordinaire et ses personnages attachants ne vous laissent pas indifférent. Une lecture remplie d'émotion, douce, qui coule et vient nous chercher. Vous adorerez ce roman qui, à mon avis, possède la grâce des grands classiques. Merci Françoise pour ce magnifique moment de lecture !

La petite fille de Monsieur Linh de Philippe Claudel est disponible à la bibliothèque Dre-Marguerite-Michaud.

Des nouvelles de la maison des JEUNES

Journée santé et mieux être jeunesse

Le 20 février dernier avait lieu la toute première Journée santé et mieux-être jeunesse. Des ateliers étaient proposés aux jeunes de 11 à 18 ans tels que la gestion du stress et du temps, les drogues, l'estime de soi et plusieurs autres. Certains ateliers s'adressaient aux adultes afin de leur donner des outils pour mieux accompagner leurs jeunes. La centaine de personnes présentes était d'accord pour dire que la journée a été riche en découvertes et en apprentissage.

Des groupes d'élèves de Dieppe et de Saint-Jean sont arrivés la veille (le 19) et en ont profité pour visiter la Maison des jeunes (MDJ) L'acAdo et s'amuser lors d'activités organisées tout spécialement pour eux.

La journée santé et mieux-être jeunesse a été rendue possible grâce aux partenaires suivants: le CCSA, L'acAdo, les écoles Sainte-Anne et Arc-en-ciel, le Centre de Santé Noreen-Richard, le gouvernement du Nouveau-Brunswick, Santé Canada et la Société Santé en français.

Déjeuner communautaire

Le dimanche 21 février, cette fin de semaine bien remplie s'est terminée par un déjeuner communautaire organisé par les Chevaliers de Colomb. Les profits amassés permettront d'appuyer les activités à la MDJ.

Marc Allain, coordonnateur jeunesse, désire remercier chaleureusement les Chevaliers de Colomb qui ont organisé ce déjeuner communautaire ainsi que la communauté pour sa généreuse participation.

D'autres activités à succès

Deux autres activités ont connu un grand succès à la MDJ le mois dernier. Premièrement, la classe de 3e année de Julie Cormier a eu le privilège de passer du temps à L'acAdo en récompense pour son beau travail.

Et ensuite, ce fût le tour des élèves de la 5e année de visiter la MDJ. Moyennant 1 $ par participant, cette activité a été organisée par Joëlle Morrissette, en réponse à l'enthousiaste demande de ce groupe d'élèves qui sont intrigués et impatients de pouvoir participer aux activités offertes par L'acAdo. Cette activité a connu un tel succès que les jeunes en parlent encore aujourd'hui. Ils ont bien hâte d'être en 6e année pour pouvoir participer régulièrement aux activités de la MDJ.

Sous la supervision de Madeleine Whalen, une vente de pâtisseries a eu lieu et les profits seront remis à la Croix-Rouge pour venir en aide aux sinistrés d'Haïti.

Les ateliers de la formation jeunesse hiver-printemps vont bon train et la participation est bonne. Une nouveauté vient de s'ajouter à l'horaire; il s'agit du camp multiarts qui permet aux jeunes de découvrir et d'expérimenter tous les rouages du théâtre.

Une collection d'armes inoffensives a été fabriquée par des jeunes à la MDJ et un bouclier a été ajouté à cette nouvelle collection. Gageons que les valeureux guerriers pourront s'adonner à une joute en règle prochainement!

L'acAdo virtuel se porte très bien. Le volet Carrefour informatique de ce projet a eu un impact énorme sur la présence des jeunes à la MDJ qui a quasiment triplé depuis son ouverture en septembre 2008. L'autre volet, le webzine *Exclamat!on* sera bientôt disponible en ligne... à suivre. Ce grand projet n'aurait pu être rendu possible sans l'appui de taille de Patrimoine canadien. Bien que le financement de *L'acAdo virtuel* se termine le 31 mars, l'équipe de la MDJ est fière d'annoncer que le projet continuera.

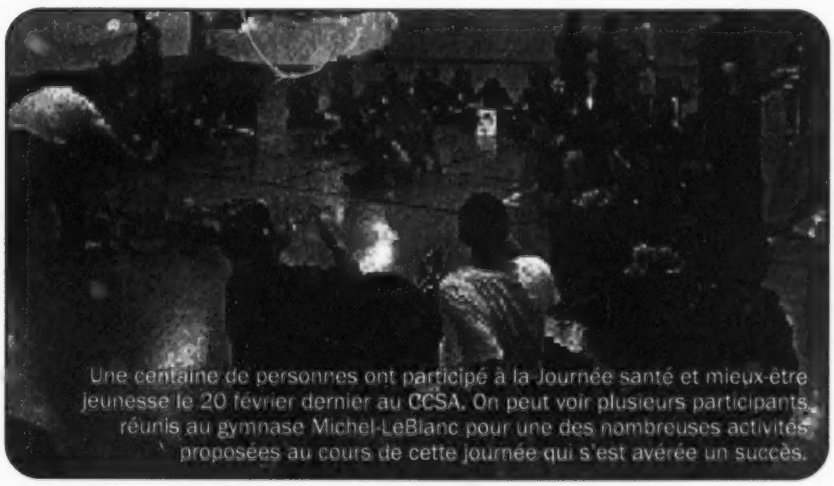
L'engagement

La liste de bénévoles qui donnent de leur temps à la MDJ s'est encore allongée pour le plus grand bonheur de tous. Grâce à leur engagement, la MDJ atteint des sommets inespérés.

Activités à venir

Le 12 mars prochain aura lieu une activité des plus populaires... l'AirSoft! Il s'agira de la quatrième édition et elle se tiendra sous la bannière du programme, *En mouvement*, qui célèbre et encourage l'activité physique. D'ailleurs, plusieurs événements d'activités physiques proposées par la ville et les partenaires du Réseau *Pour une vie saine*, (dont le CCSA et l'école Sainte-Anne) se tiendront durant la semaine du 12 au 19 mars.

Le projet *Généraction* regroupe des personnes retraitées de la communauté et des jeunes de l'école Sainte-Anne. Ce nouveau groupe est présentement occupé à travailler à de nouveaux projets, notamment un spectacle de marionnettes géantes qui sera présenté aux élèves de l'école des Bâtisseurs. La date reste à déterminer.



Une centaine de personnes ont participé à la Journée santé et mieux-être jeunesse le 20 février dernier au CCSA. On peut voir plusieurs participants réunis au gymnase Michel-LeBlanc pour une des nombreuses activités proposées au cours de cette journée qui s'est avérée un succès.

École ARC-EN-CIEL

Isabelle Leblanc-B.
Isabelle.Leblanc-B@nbed.nb.ca

DONNONS-NOUS LA MAIN

Les élèves de l'école Arc-en-ciel ont mis leurs efforts en commun pour aider les sinistrés d'Haïti. Ils ont décidé de faire une collecte de fonds nommée, *Des sous pour nos amis* et ils ont organisé un déjeuner aux crêpes, pour leur venir en aide.

Avec l'aide de M. André Lavoie et Mme Ginette Huot, ils ont réalisé le déjeuner. Mme Huot a rassemblé plusieurs dons de nourriture de la part de certaines unités de la Base militaire de Gagetown. Elle a ensuite cuisiné bénévolement les crêpes avec l'aide du caporal-chef Scott Zinck.

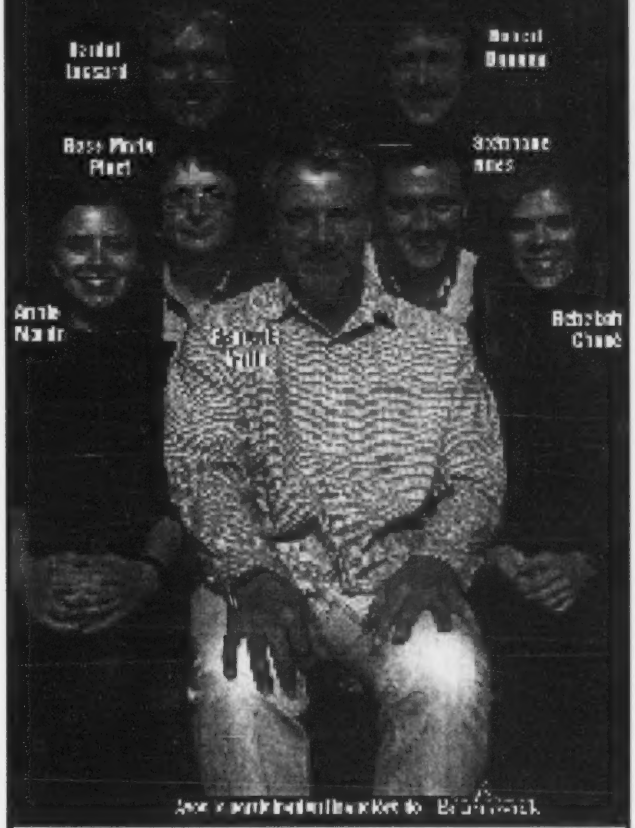
L'activité, chapeautée par la classe de 6e année de madame Chantal Ouellette-Parent, a permis de recueillir la somme de 1150$ en deux semaines. Ce montant a été remis vendredi, à la Fondation Palmyra qui a doublé le montant d'argent !

Cette fondation existe depuis plus de 24 ans. Elle travaille en collaboration avec *l'ACDI, la Fondation Crudem, le Club 2/3* et la *Fondation du Cardinal Léger.* De plus, elle est fière de mentionner qu'elle a 0% de frais d'administration.

C'est un organisme de charité sans but lucratif, enregistré à Québec le 18 mars 1986 et enregistré au niveau de la loi de l'impôt sur le Revenu Canada. Depuis plusieurs années, elle vient en aide aux enfants défavorisés, aux familles et à leurs communautés qui se trouvent dans certains pays du Tiers-Monde.

L'école Arc-en-ciel est fière d'avoir remis toute cette somme qui servira directement aux sinistrés d'Haïti. Ce montant n'aurait pu être amassé sans l'aide des familles de l'école. Nous voulons les remercier pour leur générosité. Un merci aussi spécial à la classe de 6e année pour leur initiative et à M. Lavoie et Mme Huot pour leur dévouement.

Les Fous de la scène
présentent
Terminus



10 et 24 avril

Au théâtre Bernard-Poirier à 20 h

Billets : 12$ - adulte 8$ - étudiant

COUPON RABAIS

Achetez un billet pour *Terminus* et obtenez un rabais de 4$ sur le deuxième billet avec présentation de ce coupon

CENTRAL SIDING LTD

Depuis 1987

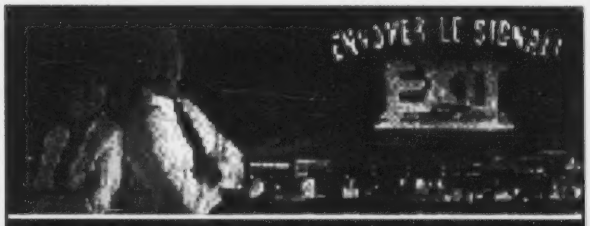
Prop: Eugène Saulnier

- Revêtement de vinyl
- Porte en acier isolé
- Fenêtre de PVC de tout genre
- Contour de fenêtre en aluminium colonial
- Distributeur de fenêtre MBF

Manufacturé par Menuiserie Basque & Fils de Tracadie-Sheila depuis 1855.

Tél. : 451-2178 ou 260-0476

Estimation gratuite



EXIT

Pierre Charron Cell : 449-2310

Cynthia Charron cell : 260-3003

Vos partenaires en immobilier !

www.frederictonsdynamicduo.com

Fredericton mazda

Vous cherchez *valeur, performance et sécurité?*

Voici la mazda 3

Voiture de l'année et meilleur achat - Le Guide de l'auto 2010

Prix des 10 meilleures valeurs résiduelles - World of Wheels

Meilleure voiture économique - Canadian Black Book

Premier choix sécurité - IIHS

NISSA

MAZDA mazda

Un bref retour sur les activités du mois de février

Par Maja Kalaba,
agente de communication du secteur 9-12 de l'ÉSA

Nous avons survécu !!! Quel soulagement ! Les examens ont eu lieu, mais avec beaucoup de stress pour certains. Je félicite tous les élèves pour leur dernier effort et j'espère qu'ils continueront dans cette même voie au deuxième semestre !

Pour le début du deuxième semestre, nous avons été chanceux ; on a recommencé l'école avec une belle activité d'encouragement pour les Castors. Le vendredi 5 février, tous les élèves de l'école Sainte-Anne ont assisté à la première partie du tournoi des Castors ! Quelle journée amusante et avec beaucoup d'esprit !

Notre grosse semaine de sensibilisation a eu lieu du 15 au 19 février. Durant cette semaine, chaque journée fut consacrée à une différente cause, par exemple : intimidation, tabagisme, drogues, aide humanitaire et multiculturalisme. Chaque membre du conseil était assigné à une journée thème. De plus, notre semaine s'est terminée avec la *Journée santé et mieux-être jeunesse* qui était ouverte à toute la communauté jeunesse. Le tout a débuté le samedi 20 février à 8 h 30, avec un déjeuner formidable.

Alors voilà les activités du mois de février ! Quant au mois de mars, cela n'arrête pas de bouger. Notre carnaval de la francophonie se déroulera en même temps que la Semaine provinciale de la fierté française. Nous avons différentes activités de planifiées telles qu'un spectacle avec Kit Goguen, une conférence avec Martin Latulippe et un concours d'art oratoire ! Il ne faut surtout pas oublier que nous mettrons aussi nos élèves en valeur lors de l'ouverture et à Talents ÉSA.

Reconnaissance d'un élève qui sait se distinguer

Par Karoleen Comeau, élève en 12e année de L'ÉSA

Un élève qui se démarque de façon géniale est une trouvaille. Hugo Melançon est arrivé à l'école Sainte-Anne il y a quelques années et depuis, il a été président du secteur 6-8 (l'an dernier) et rêve maintenant de devenir le représentant des 10e année l'an prochain. Hugo offre énormément d'aide à la Maison des jeunes pour l'organisation des activités et il est membre de l'équipe d'improvisation. Hugo aime beaucoup le domaine des communications et participe à l'émission *Retour en bus* à CJPN 90,5 FM en compagnie de Marie-Julie Girouard chaque mercredi à 14 h 30. Ce jeune adore les colloques de leadership et il espère devenir ministre des Relations internationales ou journaliste à la télévision. Hugo est un élève exceptionnel qui possède le talent nécessaire pour connaître beaucoup de succès. Plusieurs à l'école Sainte-Anne s'entendent pour dire qu'il ira loin.

Atelier pour adolescents de 12 à 15 ans

Sommeil et rêves

Présenté par Jeannine Rémillard
Animatrice certifiée de l'École internationale de rêves Nicole Gratton

1. Sommeil et rêves
- les cycles du sommeil
- la science et le sommeil
- hygiène du sommeil

2. Pourquoi comprendre vos rêves
- les fonctions du rêve
- les bénéfices du rêve

3. Rêves
- les catégories de rêves
- l'analyse de rêves
- le journal de rêves

Objectifs :
- Comprendre les cycles du sommeil
- Développer de bonnes habitudes de sommeil
- Démystifier et comprendre le symbolisme des images de la nuit (rêves)

Coût : 90 $ par personne (incluant le livre, *Les rêves chez l'adolescent* et des documents de cours)

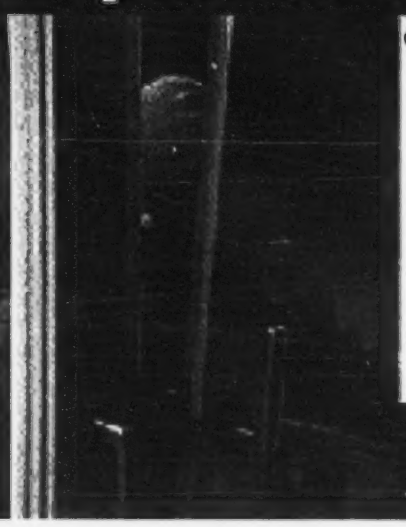
Dates : les mercredis 10, 17, 24 et 31 mars 2010

Heure : 15 h 45 à 17 h 15

Lieu : CCSA

Inscription : à la réception du CCSA ou au 453-2731

Victimes d'une journée portes ouvertes ?



Chez Assurances Higgins, nous pouvons vous protéger contre les imprévus.

Communiquez avec nous pour obtenir votre soumission gratuite

1 866-273-2911

Ma Vie

Ray Harris
L8X5T@unb.ca

Une vue complètement neutre sur la grève des professeurs... et d'autres cadeaux

C'est encore ce temps de l'année. « Quel temps de l'année ? » crient les lecteurs ! Je ne parle pas des impôts, ni du printemps, je ne parle même pas de toutes les personnes qui partent vers les plages du Sud. Je parle plutôt de cette période où les professeurs de l'université parlent d'une grève.

Il semble que ça fait plusieurs années que les enseignants, soit à STU ou UNB, négocient leurs ententes d'emplois après le congé de Noël. Toutefois, dans le titre de cet article, j'ai un peu menti. Lorsque j'ai utilisé le mot neutre, je voulais plutôt dire : pas informé et basé à 100 % sur une opinion biaisée. La première chose qui me dérange, mais que je comprends, est le temps. À l'université, il y a cette longue période de temps (d'avril à juillet) où il y a beaucoup moins de classes. Malheureusement, les médias, les étudiants et l'administration des universités sont beaucoup moins attentifs aux demandes des professeurs. De plus, si la majorité des étudiants n'est pas touchée, les négociations seront ignorées. À la lumière de ces détails, il faut se demander qui est le plus responsable pour le stress infligé aux étudiants. Personnellement, je suis certain que la faculté serait très contente de parler de contrats pendant l'été.

J'ai vécu une grève lorsque j'étais en 9e année. Le point de vue est très différent lorsqu'on paye pour notre éducation. Pendant cette période de grève, je n'ai pas pris pour un côté ou l'autre, je voulais seulement que les dîners de deux heures continuent. Mais il faut admettre que se sont les étudiants qui souffrent. Une perte d'éducation ou (et peut-être que c'est pire) trop d'enseignement dans une période courte. Dans le deuxième cas, le stress sur les étudiants est élevé lors des examens en raison de la vitesse forcée de l'apprentissage. Je ne veux pas de sympathie pour les étudiants, ni faire semblant que nous sommes les seuls touchés, mais il semble qu'étant donné que nous n'avions pas d'argent dans l'affaire nous sommes mis à côté. Et par « pas d'argent », je veux dire plus que 6 000 $ par étudiant. Avec plus de 13 000 étudiants affectés, on parle de beaucoup de billets verts. Mais voilà deux chiffres qui, je présume, sont rarement discutés lors des négociations.

Changeons de sujet. Récemment, j'ai découvert un site Web intéressant grâce à Youtube. Il s'agit d'un cours qui est offert à Harvard où toutes les classes ont été filmées. Je me suis mis à visionner ce cours et la qualité d'enseignement est incroyable. C'est le professeur, et peut-être l'homme, le plus stimulant lorsqu'il parle de philosophie. Le fait que je retourne écouter le cours en est une preuve. Il demande des questions intéressantes à ses étudiants et il encourage tout le monde à participer. La classe a la taille du Playhouse ! Il y a deux balcons et tous les sièges sont remplis à chaque cours. Il y a même des assistants qui se promènent avec des micros pour que toute la classe puisse entendre les autres élèves. C'est un monde très différent si je compare à l'éducation qu'on a ici. Mais, et c'est mon dernier commentaire sur l'Université du Nouveau-Brunswick, et mon dernier point de l'article, c'est parce que le budget de l'administration est dédié aux infrastructures au lieu de l'éducation. Les professeurs ne changent pas parce que ça coûte trop pour trouver d'autres ressources.

Souvent on a beaucoup à dire, mais personne à qui le dire, donc je vous remercie de m'avoir lu. Amusez-vous un peu ce mois-ci !

sudoku

No 61

À partir de 8 ans

Règles du jeu :

Vous devez remplir toutes les cases vides en plaçant les chiffres 1 à 9 qu'une seule fois par ligne, une seule fois par colonne et une seule fois par boîte de 9 cases. Vous ne devez jamais répéter plus d'une fois les chiffres 1 à 9 dans la même ligne, la même colonne et la même boîte de 9 cases.

Réponse en page 16

	3			9	2			7
6				8	7	5		
				1		6		2
		5					2	
9				4	5			
					9	7		
	9	2	4			1	6	
1	5				6			
			7	2		9		

Les FABULEUSES recettes de Juliette

Juliette
info@centre-sainte-anne.nb.ca

Bonjour mes amours!

Avez-vous passé une agréable Saint-Valentin? Je n'oublierai jamais le 14 février 2010 car mon ami de cœur, Fulbert, m'a demandée en mariage. Étant une femme libre comme l'air depuis plus de 20 ans, laissez-moi vous dire qu'après 10 à 15 secondes de réflexion, j'ai répondu... non! J'ai été mariée à mon Arthur pendant une quinzaine d'année; il m'a donné deux beaux enfants qui sont maintenant des adultes qui mènent des vies exemplaires et pleines de succès. Laissez-moi vous dire que je souffre car, Fulbert, le coeur en mille morceaux, a décidé de rompre tout lien avec moi. J'ai même entendu dire qu'il avait déjà rencontré une autre femme... quel célérat! Attendez que j'aille passer une semaine au Mexique en mars! je vais vite l'oublier ce Fulbert. Les Mexicains... Juliette arrive!

Donc d'ici ce périple, je mange mes émotions. Voici une recette facile à préparer et délicieuse! Merci à ma belle et gentille Sophie qui a partagé cette recette avec moi.

Poitrine de poulet à l'érable et aux poires

6 portions
Préparation: 20 minutes
Cuisson: 19 à 24 minutes

1 ½ c. à table	(22 ml) Moutarde à l'ancienne
¼ tasse	(60 ml) Sirop d'érable
1 ½ c. à table	(22 ml) Huile d'olive
1 c. à table	(15 ml) Estragon frais, haché
ou	
1 c. à thé	(5 ml) Estragon séché
3	Poires (de type Bosc) coupées en 6 tranches chacune
6	Poitrines de poulet désossées, la peau et le gras enlevés (environ 2 lb/1 kg en tout)
1 ½ tasse	Bouillon de poulet
	Sel et poivre noir du moulin

1. Dans un petit bol, mélanger la moutarde, le sirop d'érable, l'huile et l'estragon. Saler et poivrer. Badigeonner les tranches de poires d'un peu du mélange de moutarde et les déposer sur une plaque de cuisson, trois à la fois, en les faisant se chevaucher légèrement. Réserver.

2. Dans un bol, verser le reste du mélange de moutarde. Ajouter les poitrines de poulet et mélanger pour bien les enrober. Dans un grand poêlon à surface antiadhésive, cuire le poulet à feu moyen de 4 à 6 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré (le retourner à la mi-cuisson). Déposer le poulet sur les lits de poires réservés et cuire au four préchauffé à 350°F (180°C) de 15 à 18 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait perdu sa teinte rosée à l'intérieur.

3. Entretemps, verser le bouillon de poulet dans le poêlon en raclant le fond à l'aide d'une cuillère en bois pour en détacher les particules. Cuire à feu moyen de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait réduit environ du tiers.

4. Au moment de servir, répartir les lits de poires et les poitrines de poulet dans les assiettes et arroser d'un peu de sauce.

Bon appétit mes amours! Passez un beau mois de mars!

Les TRUCS et ASTUCES de Juliette

Voici quelques petits trucs de recyclage qui vous procureront satisfaction et économie

Pour arroser vos plantes d'intérieur, utilisez l'eau que vous aurez récupérée en lavant vos légumes, salades ou autres... encore mieux! Utilisez l'eau de cuisson de vos légumes qui contient des minéraux bénéfiques pour vos plantes.

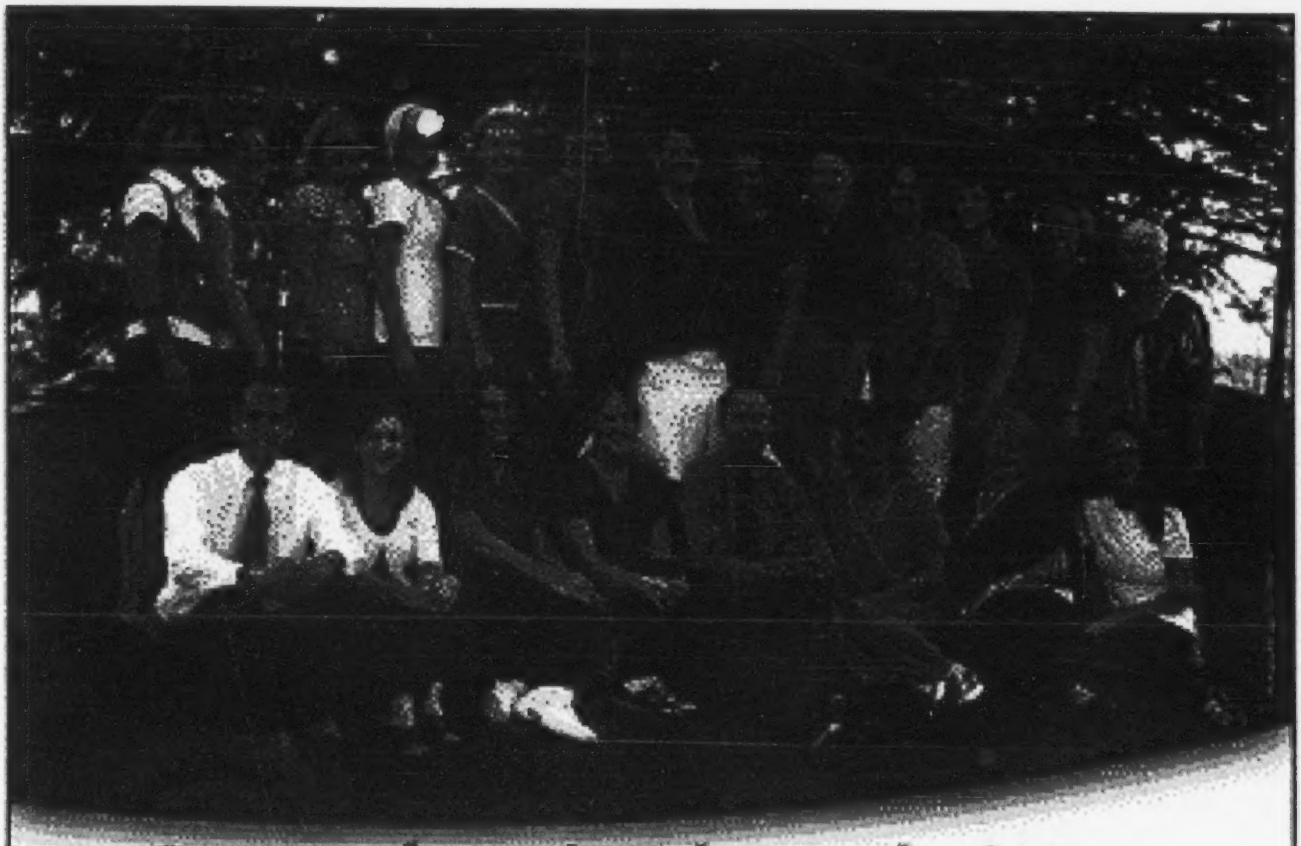
Votre bouteille de liquide à vaisselle est vide? Ne la jetez pas immédiatement. Afin d'utiliser votre liquide à vaisselle jusqu'à la dernière goutte, lorsque votre flacon est fini, ajouter un peu d'eau et secouez. Vous serez surpris de la quantité de savon qu'il y reste encore!

Lorsqu'il y a une belle vente sur de la viande, des pizzas, du fromage... profitez-en pour vous en faire une petite provision en utilisant des sacs de congélation dans lesquels vous répartirez les portions selon les quantités que vous utilisez généralement pour un repas.

Il vous reste un peu de poulet, veau ou autre et la viande réchauffée est sèche... Voici un délicieux plat qui sera fort apprécié de toute la famille! Hachez votre reste de viande. Ensuite, faites une béchamel un peu épaisse; ajoutez-y du gruyère râpé (ou autre fromage au goût) et mélangez le tout. Ajoutez votre viande hachée; mélangez à nouveau. Déposez la préparation dans un plat à gratin. Saupoudrez de chapelure ou de *Stove Top* et mettez au four.

Vos pommes, poires, prunes ou autres fruits sont quelque peu abîmés? Profitez-en pour faire une bonne compote maison! Épluchez-les et ôtez les parties qui ne peuvent pas être consommées. Coupez-les en morceaux et mettez-les dans une casserole avec un fond d'eau. Laissez cuire en remuant régulièrement. Ajoutez un peu de sucre au besoin. De quoi régaler petits et grands et utilisez vos fruits!

Votre pain est rassis, trop dur pour être consommé; ne le jetez pas pour autant! Vous pouvez faire une soupe de tomates (à base de tomates, ail, basilic, bouillon de légumes) à laquelle vous ajouterez en fin de cuisson de fines tranches de pain rassis. Comptez environ 300 g de pain rassis pour 500 g de tomates. Ou bien, préparez du pain perdu pour le goûter de vos enfants ou pour le dessert (œufs, lait, pain et sucre)... Ou encore, faites une petite randonnée avec les enfants et dispersez-le au vent pour les oiseaux.



Centre dentaire de Fredericton,
Votre santé dentaire nous tient à coeur.

Dr Jean-Guy Violette, Dre Chantal Sivret, Dr Rachel Mills
et toute l'équipe du Centre dentaire de Fredericton
vous invitent à vous joindre à notre grande famille.

Notre équipe formée de 5 hygiénistes, 9 assistantes et 6 réceptionnistes se dévouent pour vous offrir un service de pointe. Une gamme de soins vous est offerte, tels : dentisterie générale, couronnes, plombage blanc, endodontie, périodontie, hygiène douce, sédation, extraction des dents de sagesse, correction esthétique du sourire, implants, orthodontie, traitement des problèmes de l'articulation et plus encore...

Chez nous... vous êtes chez vous!

Le Centre dentaire de Fredericton, à votre service depuis 1985.

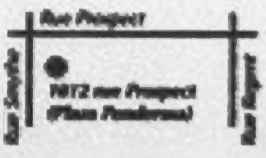
Au plaisir de vous voir!

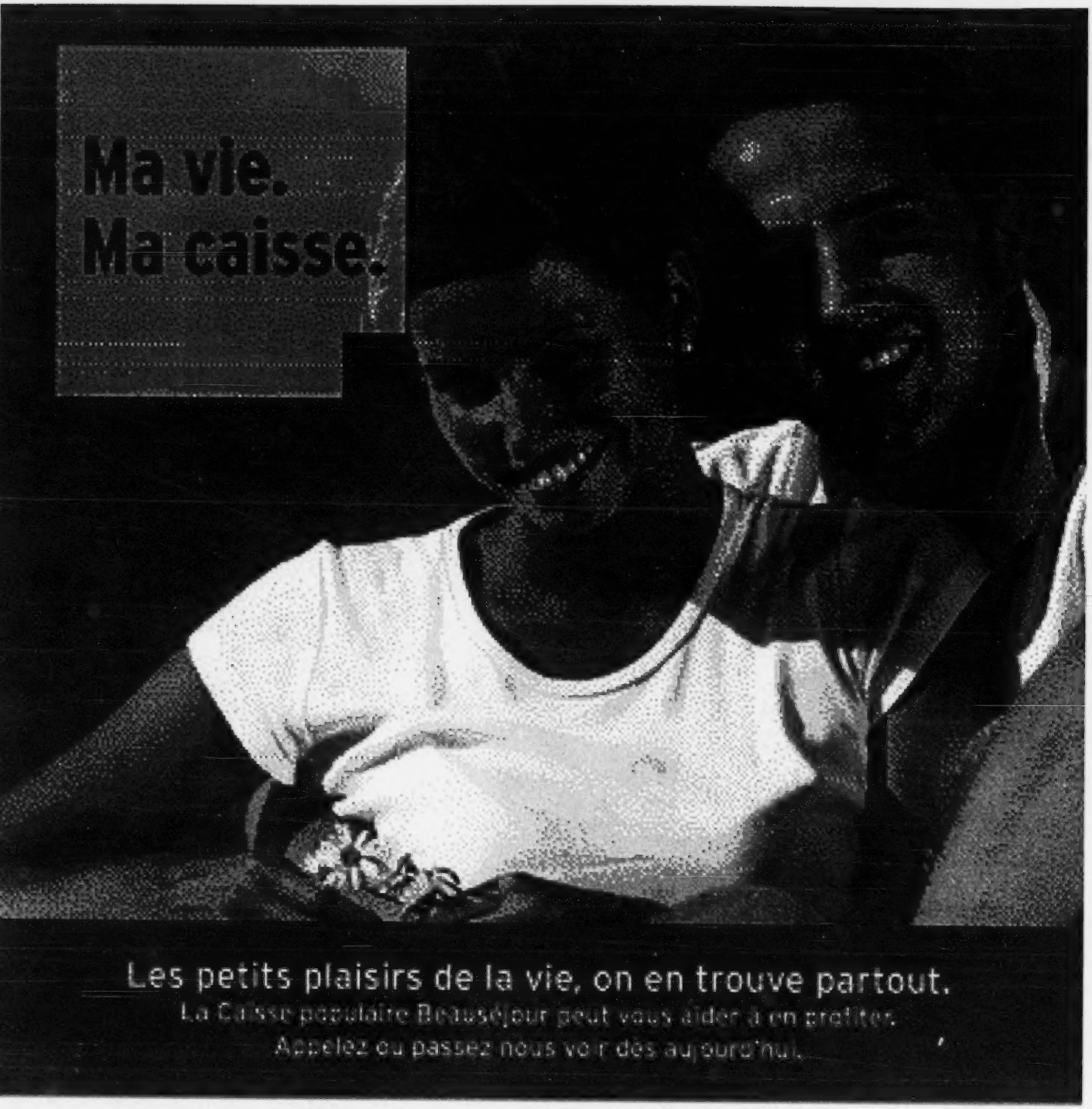
453-9191

1012 rue Prospect, Suite G

www.frederictondentalcentre.com

Centre dentaire de Fredericton
Dr Jean-Guy Violette
Dre Chantal Sivret





Les petits plaisirs de la vie, on en trouve partout.

La Caisse populaire Beauséjour peut vous aider à en profiter.
Appelez ou passez nous voir dès aujourd'hui.

Fredericton
198, rue Regent 458-8828

Moncton
305, rue St-Georges
35, avenue Morton 870-6000

www.acadie.com

Caisse populaire Beauséjour

plus haut, plus loin, ensemble